Rok I. Lwów w wrześniu 1925. Nr. 4.

HIGJENA CIAŁA I SPORT



NACZELNY REDAKTOR: PROF. DR. ZDZISŁAW STEUSING
REDAKTOR ODPOWIEDZIALNY: HENRYK ZBIERZCHOWSKI
Wydawnictwo miesięcznika „HIGJENA CIAŁA i SPORT“ we Lwowie, ulica Leona Sapiehy l. 9.
Telefon 34—17 Konto P. K. O. 304-305
Prenumerata kwartalna wynosi: Zł. 4·50 — półroczna Zł 9 — roczna Zł 17

2

Dr. CZESŁAW WĘGRZYNOWSKI.

Gruźlica jako klęska społeczna.

Gruźlica należy do największych plag, którym podlega ludzkość!

Dzięki zdobyczom wiedzy i nauki potrafiliśmy w zupełności prawie opanować owe zarazy, które dawniej niszczyły kraj, tysiącami, ba nawet miljonami zabijały ludzi. Owe pochody morowego powietrza, gdy kraj cały zmieniał się w pustynię, gdzie miasta i wsie wymierały. Nawet wielka wojna mimo swej grozy, nie przyniosła nam zbyt wielkich strat od chorób zakaźnych tyfusu plamistego brzusznego i t. d. a przedewszystkiem dzięki odpowiednim zarządzeniom hygienicznym nie dopuszczono by dżuma ani cholera rozszerzyły się podczas tej wielkiej zawieruchy dziejowej. Jest to niewątpliwy triumf medycyny i hygieny, które to nauki potrafiły mimo wojny ochronić ludzkość od tych klęsk.

Klęski i straty jakie poniosła i ponosi ludzkość od chorób zakaźnych są niczem prawie wobec strat jakie powoduje rokrocznie gruźlica. Wystarczy przytoczyć cyfry. Więcej niż 100.000 ludzi umiera rocznie w Polsce na gruźlicę. Chorych więc musi być conajmniej dziesięć razy tyle, a więc więcej jak 1,000.000.

Ponieważ na gruźlicę umierają przeważnie ludzie młodzi, a więc najcenniejszy materjał ludzki, jest suma owych 100.000 olbrzymią stratą materjalną dla Państwa. Obliczmy to w cyfrach. Ponieważ każdy chory mniejwięcej rok ostatni swego życia nie pracuje, jest to strata przeciętnie licząc okrągło 300 dni roboczych, czyli razem 30,000.000 dni roboczych, licząc wartość pracy tylko 1 zł. dziennie, stanowić będzie 30 miljonów złotych rocznie. Z owego 1,000.000 chorych niech tylko każdy 10 dni rocznie z powodu choroby nie pracuje, strata wynosić będzie 10.000.000 zł. Razem więc Polska traci licząc niesłychanie skromnie 40 miljonów rocznie z powodu gruźlicy.

Nie wliczamy tu kosztów leczenia i utrzymania chorych, kosztów wykształcenia owych 100.000 umarłych rocznie, które to koszta przecież musiało społeczeństwo ponieść.

Z tego widzimy, że zwalczanie gruźlicy, to sprawa niehygienisty tylko czy też lekarza, ale to sprawa z którą liczyć się musi i mąż stanu i socjolog i ekonomista. Jednem słowem jest to sprawa wobec grozy której stanąć musi do walki całe zorganizowane społeczeństwo.

Jakie są warunki społeczne sprzyjające szerzeniu się owej klęski? Na to pytanie odpowie nam najlepiej żelazną konsekwencją cyfr... statystyka.

Klimat i rasa.

Położenie geograficzne, a przedewszystkiem klimat, jak wykazują dane statystyczne, wpływają na gruźlicę w ten sposób, że położenie nizinne i wilgotne przyczynia się do częstości zachorowań, klimat górski obniża częstość gruźlicy. Pod względem rasy to udało się stwierdzić na całym świecie ciekawy fakt, iż żydzi są znacznie odporniejsi na gzuźlicę i tak np. wedle statystyki Sokołowskiego na 10.000 śmierci u żydów tylko 35·48 proc. zmarło na gruźlicę, u chrześcijan natomiast 40·26 proc.

Ludy dzikie nie znały prawie gruźlicy, wraz z cywilizacją człowiek kulturalny przyniósł ludom alkohol, syfilis i gruźlicę i tak n. p. mieszkańcy kraju ognistego prawie wszyscy wymarli na gruźlicę.

Miasto i wieś.

Olbrzymi wpływ ma gęstość zaludnienia i tak wedle Rosenfelda w Austryi między rokiem 1895 a 1896 zmarło na gruźlicę na 10.000 żyjących w miejscowościach

	mężczyzn	kobiet
do 500 mieszkańców	27·4	26·2
od 501 do 2000 mieszkańców	38·3	37 1
„ 2001 „ 5000 „	48·3	44·5
„ 5001 „ 10000 „	60·4	52·5

Im gęstsze więc zaludnienie tem większa śmiertelność na gruźlicę Mieszkańcy miast giną od gruźlicy częściej, niż mieszkańcy wsi.

Położenie materjalne i socjalne.

Badania statystyczne wpływu położenia materjalnego ubóstwa względnie dobrobytu dają wedle wszelkich danych jednakowe wyniki na całym świecie, przytoczę tu statystykę miasta Hamburga. Na 10.000 w latach 1905—1910 mających dochód:

900— 1200	marek	zmarło	50·9	na gruźlicę
1200— 2000	„	„	42 5	„ „
2000— 3500	„	„	22·7	„ „
3500— 5000	„	„	20·8	„ „
5000—10000	„	„	12·6	„ „
10000—25000	„	„	7·4	„ „
25000—50000	„	„	5·5	„ „

Z tego wynika, że biedak umiera 10 razy częściej na gruźlicę, jak bogaty.

Gruźlica więc jest chorobą nędzy i proletarjatu (charakterystycznem jest wzmożenie się gruźlicy wśród t. zw. inteligencji w latach powojennych jako dowód proletaryzacji tej warstwy społecznej). Wpływ zawodów ujawnia się też bardzo wybitnie. I tak najmniej na gruźlicę umiera księży i chłopów, 5 razy częściej umierają krawcy i szewcy, 6 razy szynkarze i szczotkarze, a 10 razy częściej kelnerzy. (Niewątpliwy wpływ używanie alkoholu). Wedle pruskiej statystyki Maesa na 100 przypadków śmierci u kobiet cywilnych na gruźlicę zmarło 15·86 proc. sióstr miłosierdzia 62·89 a więc 4 razy więcej.

Nadmierna praca i złe warunki hygieniczne pracy, używanie chroniczne alkoholu (rsetauratorzy i kelnerzy) **są doniosłymi czynnikami wzmagania się śmiertelności na gruźlicę.**

Hygiena mieszkania. Źródłem głównym zarażenia gruźlicą jest człowiek chory, względnie jego plwocina. Mieszkanie staje się poważnem źródłem zarażenia. Współmieszkańcy skupieni na niewielkiej przestrzeni

śpiąc razem, wchłaniają w siebie miljony prątków wydzielanych przez chorego. Warto przypatrzyc się cyfrom odnoszącym się do tego zagadnienia.

Przytoczymy tu ciekawą pracę Wernickego i Grecka o Poznaniu:

W 1901	miał Poznań	mieszkańców	117,000
„ 1905	„	„	137.000
„ 1908	„	„	150.000

Od 1901—1903 zmarło 25.529 osób, z tego na gruźlicę 2608, a więc 10·2 proc., śmierć z gruźlicy nastąpiła w 1379 domach i to:

w 804	domach	po	1	przypadku,	razem	804
„ 295	„	„	2	„	„	590
„ 144	„	„	3	„	„	432
„ 68	„	„	4	„	„	722
„ 31	„	„	5	„	„	155
„ 17	„	„	6	„	„	102
„ 12	„	„	7	„	„	84
„ 7	„	„	8	„	„	56
„ 5	„	„	9	„	„	45
„ 1	„	„	10	„	„	10
„ 2	„	„	12	„	„	24
„ 1	„	„	13	„	„	13
„ 1	„	„	21	„	„	21
Razem w 1379 domach						2608

przypadków śmierci.

Statystyka zaś z roku 1890—1900 dotycząca starego Poznania bez włączenia przedmieść dała wyniki jeszcze bardziej uderzające i tak w tym czasie:

w 393	dom.	zmarło	po	1	przyp.	na gruźlicę	393
„ 216	„	„	„	2	„	„	432
„ 98	„	„	„	3	„	„	294
„ 48	„	„	„	4	„	„	192
„ 42	„	„	„	5	„	„	210
„ 19	„	„	„	6	„	„	114
„ 7	„	„	„	7	„	„	49
„ 7	„	„	„	8	„	„	56
„ 7	„	„	„	9	„	„	63
„ 2	„	„	„	10	„	„	20
„ 1	„	„	„	11	„	„	11
„ 2	„	„	„	13	„	„	26
„ 1	dom.	zmarło	po	15	przyp.	na gruźlicę	15
„ 2	„	„	„	28	„	„	56
czyli w 895 domach było							1931

przypadków gruźlicy.

Okazały się więc, że pewne domy są siedliskiem gruźlicy, gdzie śmierć zbierała obfite żniwo. Przy bliższym badaniu przyczyn tej śmiertelności okazało się, że częstość gruźlicy szła w parze z ilością mieszkańców jednego pokoju tj. im więcej ludzi zamieszkało jedną izbę, tem częściej umierali oni na suchoty, a potem im ciemniejsze było mieszkanie, im mniej było w niem światła i słońca, tem procent zachorowań był większy.

Śmiertelność na gruźlicę zmniejsza się lub zwiększa, zależnie od ilości mieszkańców jednego pokoju i zależnie od ilości i wielkości okien, od ilości dochodzącego do mieszkania światła i słońca.

Gruźlica więc jest chorobą niehygienicznego, niesłonecznego i przeludnionego mieszkania.

Gruźlica więc, to zagadnienie społeczne, walka z nią, to konieczność, którą prowadzić musi całe społeczeństwo przez organizację wyposażoną w odpowiednie środki materjalne. Jeżeli zachodnie kraje potrafiły doprowadzić śmiertelność z gruźlicy do mniej więcej 10 na 10.000 mieszkańców, to cyfra 35 jaka przypada na straty w Polsce, dowodzi jak wiele jest do zrobienia.

Jeżeli dalej n. p. w Poznaniu umiera 10·2 proc. z ogółu zmarłych na gruźlicę, a we Lwowie 18·8 proc., to dowodzi, że urządzenia hygieniczne na śmiertelnośc z gruźlicy wpływają tak, że mieszkaniec Lwowa jest dwa razy bardziej narażony na gruźlicę niż Poznania.

Wydatki na cele hygieniczne a w szczególności na cele zwalczania gruźlicy, to kapitał inwestycyjny, który da olbrzymie procenty.

Polska licząc śmiesznie mało, traci rocznie 40 miljonów dni roboczych t. j. 40 miljonów złotych, o tem niech pamięta każdy obywatel Rzeczypospolitej i niech popiera wedle sił i możności tych, którzy ze znakiem podwójnego czerwonego krzyża do niego o pomoc i współpracę się zwracają.

DR. WŁADYSŁAW CHODECKI.

Fizjologja i higjena okresu dojrzewania.

Rozglądając się we współczesnej literaturze, przyszedłem do przekonania, że okresowi dojrzewania płciowego, tak ważnemu w życiu ludzkiem, niestety mało prac naukowych poświęcono. Literatura beletrystyczna za to obfituje w przyczynki omawiające rozwój popędów płciowych i psychologję okresu dojrzewania, że wspomnę tutaj o znanej sztuce Wedekind'a, grywanej i u nas z wielkiem powodzeniem p. t. „Przebudzenie się wiosny“. Nawet bogata literatura pedagogiczna niemiecka, posiadająca prace pierwszorzędnego znaczenia z dziedziny psychologji dziecka, nie obfituje bynajmniej w artykuły omawiające ten niesłychanie ważny okres życia; mogłem ich zebrać zaledwie kilka i to dopiero w ostatnich czasach. Wyszły one z pod pióra lekarzy-psychjatrów, opisujących z zamiłowaniem choroby nerwowe i umysłowe, właściwe okresowi dojrzewania, a zwłaszcza tak zwane „otępienie przedwczesne“ (dementia praecox), którego poznanie dokładniejsze zawdzięczamy pięknym pracom Kahlbaum'a, Hecker'a i Kraepelin'a.

Właściwe badania psychologiczne kończą się zwykle z 10-ym rokiem życia dziecka; lekceważą nadto wielkie znaczenie życia płciowego i jego wpływ potężny na rozwój umysłowy. Nasza literatura prawie wcale dotąd sprawą tą się nie zajmowała; prac oryginalnych posiadamy bardzo mało, a głównie streszczenia i referaty z czasopism pedagogicznych niemieckich. Ze strony pedagogów zaznaczano sprawy fizjologiczne, wskazywano na gwałtowne zmiany zachodzące w całym ustroju, a zwłaszcza w *układzie nerwowym* i ich wpływ na całe życie duchowe. Opisywano pobieżnie zjawiska psychiczne, towarzyszące okresowi dojrzewania płciowego; zrobiono jednak zbyt mało wniosków praktycznych, by je można było spożytkować dla dydaktyki. Praktyka szkolna wykazywała wprawdzie lenistwo, niedbalstwo, roztrzepanie i nadmierny rozwój wyobraźni, ale źródła tych wad i właściwości psychicznych szukano w zbyt szybkim wzroście dziecka i naruszonej przez to *równowadze* ustroju. Nikt nie zagłębiał się w duszę dziecka, nie opisał dokładnie cech swoistych rozwoju fizycznego i umysłowego, nie podał wskazówek praktycznych, jak postępować należy.

Ściśle mówiąc, dopiero od 10—15 lat zaczęto zajmować się kwestją dojrzewania płciowego. Ale wyniki, jakie przy tem otrzymano, są tak poważnego znaczenia, że muszą być uwzględnione i w szkole. Powtarzam, iż okres dojrzewania płciowego przedstawia tak swoiste cechy zarówno pod względem duchowym jak i fizycznym, że zasługuje niewątpliwie na bliższe poznanie przez nauczycieli i wychowawców. Podstawą bowiem wszelkich zabiegów pedagogicznych musi być poznanie dokładne natury dziecka, jego skłonności i cech swoistych danego okresu życia, co wpływa na cały kierunek rozwoju duchowego. Uwzględnić więc należy całą indywidualność psychiczną i fizyczną dziecka i zastosować do niej oddziaływanie pedagogiczne. I dlatego w niniejszem zajmę się naprzód opisaniem zmian anatomicznych podczas okresu dojrzewania płciowego, następnie dotknę fizjologji, psychologji i opiszę stany psychopatyczne, występujące tak często w tym wieku, a których poznanie jest ważnem dla nauczyciela i wychowawcy; nakoniec wyciągnąć będzie można wnioski z tych badań dla szkoły.

Okres dojrzewania płciowego zaczyna się z 13, 14-ym, najpóźniej 15-ym rokiem życia. Możemy tu jednak obserwować rozmaite wahania indywidualne: u silnie rozwiniętych jednostek okres ten zaczyna się wcześniej, u słabo rozwiniętych — później, u dziewcząt zaś zaczyna się wogóle wcześniej aniżeli u chłopców. U ateńczyków młody Efeb w wieku lat 16—18 składał uroczystą przysięgę i podlegał kierunkowi i nadzorowi państwa. Młody rzymianin dopiero w 17 roku, po zaczęciu się okresu dojrzewania, zamieniał *bulla aurea* na *toga virilis;* teraz również zmieniły się zasadniczo obowiązujące prawa i młodzieniec zaczął zastanawiać się nad dalszym planem kształcenia i wyborem zawodu. U galów młodzieniec mógł pokazywać się publicznie dopiero od 15-go roku życia i brać udział w ćwiczeniach wojskowych, zebraniach publicznych i naradach. Germanie oddawali dojrzewającemu młodzieńcowi miecz i tarczę; nabierał on wtedy prawa opuszczania ogniska rodzinnego i mógł występować publicznie.

Dodać również należy, że klimat kraju, a zwłaszcza średnia temperatura, rasa, a nakoniec życie w wielkich miastach lub na wsi, wywierają wpływ wybitny na czas przyjścia okresu dojrzewania płciowego.

Niemniejszą rolę grają sposób życia i stosunki obyczajowe. I tak uczony włoski Marro stwierdził, że upadłe moralnie dziewczęta, przyjmowane do instytutu Barol w Turynie, ulegają słabości perjodycznej znacznie wcześniej: 14% już między 10-ym a 12-ym rokiem. Tenże badacz zwrócił uwagę na interesujący fakt, że w okresie dojrzewania płciowego (od 11—19 lat) czucie na powierzchni skóry ulega osłabieniu, zmysł powonienia zaś, zwłaszcza u dziewcząt, wzmaga się.

Zarówno przyczyny odziedziczone, jak i cały szereg czynników zewnętrznych mogą wywołać

przedwczesne wystąpienie lub znaczne opóźnienie okresu dojrzewania, jak i anormalne oddziaływanie całego ustroju na wzmożoną czynność gruczołów płciowych. W literaturze odnośnej znajdujemy opisaną znaczną ilość przypadków, w których perjody wystąpiły już w najwcześniejszem dzieciństwie i to *przed skończonym pierwszym rokiem życia.* Z drugiej strony możemy często obserwować, że ta funkcja fizjologiczna opóźnia się i występuje dopiero po dwudziestym roku życia, jak to zdarza się u kretynów i idjotów. Również cały szereg doświadczeń przemawia za tem, że popędy płciowe mogą pojawić się nawet przed okresem dojrzewania płciowego. Uderza nas przytem rażący brak równowagi między wadliwym rozwojem fizycznym, a zwłaszcza narządu płciowego a żywemi popędami zmysłowemi, nadmierną grą wyobraźni w tym kierunku i całem zachowaniem się dziecka. Jako przyczynę tego objawu możemy podać nadużycie i zepsucie ze strony starszych, jak nianiek, dozorczyń i bon, których strona moralna pozostawia często wiele do życzenia.

Z przyczyn zewnętrznych, naruszających prawidłowe pojawienie się okresu dojrzewania, wspomnimy o uszkodzeniach głowy, hamujących normalny rozwój cielesny i duchowy. Pewne już to zewnętrzne już to w ustroju wytworzone trucizny opóźniają wzrost i rozwój ciała, które odznacza się wyglądem karlim. Jest to tak zwany *wieczny infantilizm*, panujący w tych stronach, gdzie często zdarza się i kretynizm, jakkolwiek i inne choroby w okresie dojrzewania mogą stać się takiego stanu przyczyną.

Znaną również jest rzeczą, że wczesne używanie *alkoholu* opóźnia i hamuje prawidłowy rozwój cielesny i duchowy.

Z pozostałych narządów musimy wspomnieć tutaj o *grasicy* (gl. thymus), pozostającej w związku z zaburzeniami nerwowemi w okresie rozwoju. Według ciekawego zestawienia prof. Vierorda waga tego gruczołu podlega znacznym wahaniom. Jest to dla nas ważnem, ponieważ wywiera on wpływ na rośnięcie kości, jak tego dowodzą najnowsze badania Basch'a. Istnienia gruczołu tego u dzieci możemy dowieść perkusyjnie, a wywiera on wpływ wybitny na powstawanie zaburzeń nerwowych w okresie dojrzewania.

Co dotyczy stosunków anatomicznych, to okres dojrzewania przypada na lata, w których narządy dziecięce dochodzą do zupełnego rozwoju i równają się prawie organom człowieka dorosłego; przyjmujemy bowiem powszechnie, że człowiek z początkiem trzeciego lat dziesiątka staje się dorosłym. Jak wykazują szczegółowe badania, rozwój narządów dochodzi do końca. Interesuje nas szczególnie ta okoliczność, że w okresie dojrzewania narządy płciowe stają się zdolnemi do funkcjonowania, w płynie nasiennym pokazują się dojrzałe ciałka nasienne, wzrasta znacznie *serce,* kończy się rozwój *mózgu*, a zwłaszcza szarej korowej jego substancji, co na całe kształtowanie się inteligencji wywiera wpływ stanowczy. Zaznaczyć tu bowiem trzeba, że rozwój mózgu i rozwój inteligencji, zdolność do myślenia abstrakcyjnego idą równolegle do siebie, a zahamowanie rozwoju mózgu, zwłaszcza szarej korowej jego substancji, wywołuje te stany upośledzenia umysłowego, które oznaczamy mianem *idjotyzmu.*

Jeżeli badać będziemy rozwój narządów cielesnych u pojedynczych ludzi i zestawimy wyniki tych poszukiwań, to zobaczymy, że krzywa, która od urodzenia podnosi się jednostajnie ku górze, w okresie dojrzewania okazuje pewne wahania. Zjawiska te dotyczą przeważnie serca i innych ważnych narządów ciała.

Najnowsze badania Marchand'a nad rozwojem mózgu w tym okresie życia wykazują, że i tutaj zachodzą pewne wahania. Rozwój mózgu podlega dopiero wtedy wahaniom indywidualnym, gdy jednostka dojdzie do 70 cm. wzrostu.

Ciekawem jest, że właśnie w tak zwanej przez anatomów *korze mózgowej* włókna mózgowe tem więcej zyskują na liczbie i grubości, im więcej postępuje rozwój duchowy. Najnowsze jednak badania uczonego hamburskiego d-ra Kaes'a pozwalają wnioskować, że nawet z końcem okresu dojrzewania płciowego, w początku trzeciego dziesiątka lat, rozwój mózgu nie jest jeszcze zupełnie ukończony i włókna nerwowe mogą się jeszcze powiększać. I odpowiada to w zupełności naszemu codziennemu doświadczeniu. Inaczej zupełnie sądzi o rzeczach mąż dojrzały na podstawie samodzielnego doświadczenia życiowego, a inaczej gwałtowny młodzieniec, ferujący wyroki o rzeczach dla niego niedostępnych z pewnością siebie i bezwzględnością świadczącą wymownie o braku wyrobienia.

Również i *komórki zwojowe* w mózgu okazują podobny rozwój. Widzimy prawie zawsze, że gdy rozwój tych komórek z jakichkolwiek przyczyn szwankuje, wynikiem tego są poważne zaburzenia w rozwoju duchowym dziecka.

Co dotyczy spraw fizjologicznych, to pamiętać należy, że dojrzewanie zależy od rozwoju i wykształcenia narządów płciowych, co wywołuje zupełną zmianę w całym ustroju cielesnym i duchowym. Przez występującą dojrzałość płciową zostaje w rozwoju cielesnym i duchowym naruszoną cała równowaga. Dla ścisłości dodać musimy, że w okresie dojrzewania rozwijają się jeszcze tak zwane drugorzędne cechy płciowe, t. j. rosną włosy na

brodzie, częściach płciowych i pod pachami, u dziewcząt a czasami i u chłopców obrzmiewają piersi, zjawiają się perjody, a u chłopców *zmazy* (polucje), jako wyraz skończonej dojrzałości płciowej. Również sprawa przemiany materji jest inną aniżeli u małych dzieci. Wogóle zaznaczyć wypada, że dzieci w tym okresie życia szybko bardzo rosną i przybierają na wadze, stąd dla kontroli prawidłowego rozwoju fizycznego należy je *systematycznie ważyć*.

Okres ten u dzieci normalnych nie jest połączony z poważniejszemi zaburzeniami zdrowia. Podnieść jednak tutaj musimy, że zwłaszcza u dzieci szybko rosnących, szczególnie zaś u *dziewcząt*, spotykamy się w tym okresie z objawami niedokrewności, a nawet *błednicy* z ich następstwami wymagającemi pewnej ostrożności, u usposobionych bowiem tak jednostek rozwija się często na tem tle *gruźlica*. Jak wykazują ciekawe badania najnowsze prof. d-ra Kirchner'a z Berlina, jest ona bardzo częstą w tym wieku, do czego przyczynia się naruszona równowaga ustroju. Powinni o tem pamiętać rodzice i wychowawcy i przy pierwszych, nawet mało znaczących objawach zasięgać rady lekarza, zwłaszcza, że w wieku tym gruźlica przebiega wogóle bardzo szybko.

Przy szybkim wzroście niektóre a zwłaszcza *nerwowe* dzieci skarżą się na bóle w członkach. Niektórzy poważni badacze jak np. prof. Cramer opisują u dzieci takich nawet lekkie poruszenia gorączkowe.

Cały okres dojrzewania płciowego nacechowany jest nadmierną wrażliwością układu nerwowego wskutek podrażnienia ze strony organów płciowych. I nic dziwnego, że tak podrażniony układ nerwowy reaguje w sposób gwałtowny na wszelkie bodźce świata zewnętrznego. Dlatego możemy u chłopców obserwować *objawy neurastenji*, u dziewcząt zaś *histerji*. Tu również zaznaczyć wypada, iż nerwice te poprzedzają bardzo często wybuch właściwej choroby umysłowej. Szczególniej powinien tu zwrócić naszą uwagę brak postępu w sferze intelektualnej, zahamowany rozwój duchowy dziecka, które to objawy nie mieszczą się w ramach neurastenji i histerji. Również zmusza nas do ostrożności wielka i nieumotywowana zmiana charakteru, usposobienia, sympatji i antypatji. Idee natrętne zdarzają się zarówno w neurastenji, jak i w wyraźnych chorobach umysłowych, tylko w pierwszem cierpieniu towarzyszący im afekt, to jest uczucie strachu, występuje wybitniej. Również między objawami zwiastunnemi poważne znaczenie ma nadmierne roztrzepanie, zupełny brak uwagi, jak i dziwaczne rysy charakteru, objawy te bowiem często bardzo poprzedzają wybuch choroby umysłowej.

Z innych chorób nerwowych zdarzają się w tym wieku uporczywe bóle głowy, bezsenność, epilepsja i pląsawica — zwłaszcza u niedokrewnych dziewcząt. Tak zw. *katatonia* występuje najczęściej między 13-ym a 15-ym rokiem życia.

Choroby nerwowe należą wogóle w tym okresie życia do najczęstszych, a zapadają na nie daleko częściej *dziewczęta*, aniżeli chłopcy.

Z chorób umysłowych zdarza się najczęściej u jednostek obciążonych dziedzicznie tak zwane *otępienie przedwczesne* czyli hebephrenia.

Najwybitniejszą przyczyną tych cierpień nerwowych i umysłowych jest odziedziczona skłonność, jakkolwiek z drugiej strony nie chcemy popaść w krańcowość Magnan'a i innych przedstawicieli szkoły francuskiej, upatrujących w dziedziczności jedyną przyczynę (cause des causes); jest to fatalistyczny punkt zapatrywania skłaniający zanadto do bezczynności i rezygnacji. Wiemy przecież, że i zupełnie zdrowe jednostki ulegają w okresie dojrzewania rozmaitym cierpieniom wskutek przyczyn zewnętrznych, zmieniających chorobliwie całe życie nerwowe.

Co do stosunków psychologicznych, należy mieć przedewszystkiem na uwadze, jak to słusznie akcentuje znakomity psycholog prof. Ribot, że te ważne zmiany organiczne wywołują specjalne i charakterystyczne uczucia. Początkowo leżą one niżej progu świadomości. Jak to określa wymownie prof. Forel, pierwsze popędy płciowe są natury nieokreślonej, na pół zaledwie świadome i nieskrystalizowane wrażenia. Dziecko opanowywanem bywa przez jakieś nieznane przedtem uczucie tęsknoty, niema jednak wyraźnego popędu do jakichkolwiek aktów płciowych. Pierwsza zmaza nocna (polucja) wywołuje gwałtowne wzburzenie w całem życiu uczuciowem, układ nerwowy ulega pewnemu podrażnieniu i dziecko opowiada o nieznanych dotąd wrażeniach ojcu... Ale czy następnego dnia chłopiec będzie mógł śledzić pilnie za wykładem nauczyciela, odpowiadać na zadane mu pytania, gdy wyobraźnia i nerwy są jeszcze podrażnione?

Okres dojrzewania charakteryzuje nadzwyczajna wrażliwość umysłu i pobudzenie fantazji. Dziwacznie powiązane wyobrażenia stają się dla dziecka rzeczywistością. W Szwecji liczą się z temi właściwościami umysłu dziecięcego i dzieci poniżej lat 15-tu nie mogą stawać w sądzie w charakterze świadków.

Z postępującym jednak rozwojem mózgu, z powiększaniem się zasobu doświadczenia (co ma miejsce przy końcu dojrzałości płciowej) jednostka nabywa powoli zdolności działania na podstawie samodzielnej rozwagi, wydaje własne

sądy, a wówczas sfera *myślenia abstrakcyjnego* staje się jej w zupełności dostępna, uczy się więc panować nad sobą i dostosowywać do praktycznych wymagań życia. I dla tego osobnik rozwinięty normalnie umysłowo powoduje się obowiązującemi prawami moralności i ulega skłonnościom altruistycznym.

Co się tyczy strony psychologicznej rozwoju duchowego w tym okresie, to umysł dziecka ulega gwałtownej przemianie; z dziecka bowiem postępującego bez rozwagi i ulegającego zwykle pierwszemu popędowi, wyrasta jednostka, zdolna do działania i wydawania sądów na podstawie samodzielnych pojęć oderwanych.

Z dziecka wyrasta w tym okresie człowiek, zaczynający badać krytycznie swoje stanowisko we wszechświecie i swój stosunek do otaczającej go natury.

Istnieje ważna różnica między dziećmi w początku i końcu okresu dojrzewania; w początku bowiem znajdujemy u wychowańców wszystkie cechy dzieciństwa, jakkolwiek do pewnego stopnia złagodzone. I tak dzieci bywają wówczas zwykle nadzwyczaj egoistyczne: żądają jedynie tego, co im robi przyjemność, a unikają wszelkiemi środkami najmniejszej przykrości. Wiem, że mówiąc o egoizmie dzieci, natrafię na sprzeciw rodziców niektórych, przekonanych głęboko, że dzieci obdarzają ich nadzwyczajną miłością. Sądzę jednak, że to przywiązanie, jeżeli istnieje, jest zupełnie powierzchowne i nie trwa długo. Dziecko nie jest wogóle zdolnem do prawdziwej głębokiej miłości, nie jest zdolne do tego poświęcenia się, do jakiego jest jedynie zdolny człowiek dojrzały, a widzimy to najlepiej w wypadku śmierci rodziców. Widzimy wtedy, jak ten ból i rozpacz, pozornie tak gwałtowne, szybko przechodzą, jak wysuszają się prędko potoki łez... Nowe wrażenia usuwają szybko niemiłe dawne. A do tego należy mieć na uwadze, że dziecko umysłem swoim nie jest w stanie ogarnąć doniosłości poniesionej straty, nie rozumie, że z rodzicami straciło wszystko na świecie.

Aż do okresu dojrzewania dzieci tem się odznaczają, że bez woli idą ślepo za pierwszym popędem, starają się zadość uczynić każdej zachciance. Powstrzymać je tu może jedynie obawa kary lub możliwa przykrość. C. d. n.

DR. MED. I FIL. JÓZEF FRITZ.

Z higjeny niemowlęcia.

Organizm ludzki jest tworem ulegającym ciągłym zmianom, wśród których wyróżnić można liczne szeregi stopniowań, fazy rozwoju.

Dziecko nie jest tylko małym człowiekiem. Istota ta powiększa z czasem swą objętość, ale też ulega w swej budowie zasadniczym przemianom, kształci się, rozwijając wrodzoną sobie energję w styczności z otoczeniem, oswaja się z niem, później przeciwstawia się jego atakom, wreszcie sama stara się zmienić otaczające ją warunki życiowe.

Higjena ciała zejść powinna i do jego kolebki i jako higjena rozwoju organizmu znając prawa jego, jako prawdziwa *ministra naturae* starać się mu dopomódz, wszędzie jednak zachowując w pamięci zasadę, że wszystko najlepiej rozwija się samo.

Przesądy i tradycja wieków skrępowały niemowlę nie pozwalając mu na pierwsze ruchy, zapomniawszy o tem, że ruch każdy jest podstawą rozwoju fizycznego. Obawa przed skrzywieniem się kręgosłupa i deformacją kończyn kazała krępować oseska niemiłosiernie w powijaki aż po szyję na szereg miesięcy, postępowanie utrzymujące się dotychczas, którego brutalność potępili już Spartanie. Gdy wreszcie zdjęto mu te więzy, gdy nadszedł czas przejścia z położenia poziomego ciała do pionu, zamykano je w ramach trój- lub czworokątnych, walcach, zaśróbowywano w krzesełkach, sadzając nakładano na głowę aparaty, czapki ochronne (jeden z takich przyrządów uwidoczniono na załączonej tablicy, wyjętej z pierwszej ilustrowanej pedjatrji 16 wieku: *Omniboni Ferrari: De arte medica infantium z r. 1572)*, by dziecko upadając nie uraziło główki — wszelki zaś uraz wywołać mógł wodogłowie — lub zawieszano w obręczy pozwalając dotykać tylko stopkami ziemi. Pasek krępujący klatkę piersiową przymocowywał dziecko do pierścienia, deformował ją, nie pozwalał na rozwój mięśni kończyn i ustalanie się swobodne kręgosłupa.

Obserwacja jednak codzienna matki pouczyć mogła o czemś wręcz przeciwnem, w organizmie bowiem normalnego dziecka, w jego powolnem stopniowem wykształcaniu się leżą wszystkie środki pomocnicze wzmacniające pierwsze ruchy. Cały system przyrządów zawiłych jest zupełnie zbędny, podobnie jak wiele przyrządów gimnastycznych dla starszego już dziecka. Nie-

mowlę stara się rozprężyć, pozostawione sobie wykonuje swemi kończynami ciągłe ruchy niezborne „kopie“, mruży oczka, poruszając często powiekami. Wszelki ruch wywołuje u niego zadowolenie. Gdy zbliżymy jakiś przedmiot do policzków stara się go uchwycić ustami wykonując przy tem jednak już cały szereg ruchów złożonych. Dotknięte w rączki stara się odruchowo przedmiot dotykający zatrzymać. Posadzone pochyla się na wszystkie strony, jest wiotkie, albowiem system wiązadeł i kości kręgosłupa wraz z mięśniami jest u noworodka jeszcze nie wykształcony a siła ciężkości czaszki za wielka. Czas dla pomocy naturze najodpowiedniejszy a owa elastyczność i chwiejność powinna być wskaźnikiem przy pierwszych krokach w wychowaniu fizycznem niemowlęcia. Pozwólmy mu „wykopać się“, albowiem cwiczenie to wzmoże rozwój mięśni kończyn, tylko ruch jest w stanie wzmocnić cały aparat ruchowy a unieruchomienie kończyn przy powijaniu, o których *Soranus* pedjatra wiecznego miasta w pierwszym wieku po Chr. pisze, że powinne być jeszcze osobno owijane, odbiera młodemu organizmowi całą jego energję.

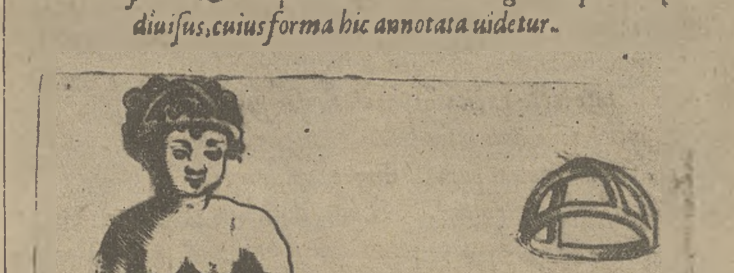
Niedaleko rączek należy umieścić zabawkę, by niemowlę wyciągając dłonie i cwicząc je uczyło się też celowych ruchów wodząc oczkami za nią. Siadanie, raczkowanie, wreszcie stawanie należą do ruchów celowych bardzo złożonych. Przyspieszanie tychże przez podtrzymywanie kręgosłupa, który jest ich główną dźwignią, przez wspomniane przyrządy jest raczej ich opaźnianiem. Dziecko samo dąży do tego, siadanie jest wypadkową tego popędu i odpowiedniej siły mięśni i wiązadeł prostujących kręgosłup. Okładanie dziecka poduszkami chybia zupełnie celu. Pomódz mu możemy jedynie ulegając posłusznie naturze i ćwicząc mięśnie wyprostne kręgosłupa. Uczynimy to układając je następnie po tych ćwiczeniach kończynami na brzuszek. Ułatwimy w ten sposób podnoszenie z początku górnej poczem dolnej części ciała. Niemowlę pozostając w tem położeniu stara się podnieść główkę, chce bowiem brać udział w otoczeniu, powtarzając często ten ruch ćwiczy mięśnie wyprostne szyji, które najwcześniej z pomiędzy innych mięśni kręgosłupa rozwijają się. Jest to pierwsze stadjum na drodze przejścia z leżenia do wstawania. Stopniowo zagina dziecię rączki podsuwając je pod klatkę piersiową, wyprostowuje je kolejno w poszczególnych stawach i podnosi tułów obejmując wzrokiem coraz szerszy widnokrąg.

Ćwiczenie mięśni wyprostnych kręgosłupa, wzmacnianie jego wiązadeł i kręgów postępuje szybko, dziecię siada samo. Jużto leżąc na wznak, jużto na brzuszku i zmieniając przez obracanie się swe położenie zapobiega dziecko samo skrzywieniom się kręgosłupa i samo walczy z wrogiem tak potężnym i wszechwładnym bo nietylko w ciemnej izdebce robotnika ale i w lśniących od światła i przestronnych komnatach bogaczy sadowiącym się — krzywicą. Spoczywając na brzuszku próbuje siły kończyn dolnych i miednicy, raczkując, zbliżając się do sąsiednich sprzętów lub poręczy klatek t. z. zagród czysto wymytych w których je umieszczamy stara się podnieść. Naturalnem oparciem jest jednak najczęściej dla niemowlęcia w tych próbach kolano kochającej go matki, które obejmuje podnosząc się i wymawiając pierwsze pieszczotliwe słowo, obraz jaki często utrwalali starzy mistrze pędzla w swych madonnach. Nadszedł już czas stawiania pierwszych kroków bez przyrządów.

Położenie to na brzuszek, o którem powinna pamiętać każda matka, jest fizjologicznem przejściem do stawania i daje możność okrężnego przewracania się. Przypisują mu nawet znaczenie lecznicze np. w zapaleniach płuc a przeciwskazanem być może tylko przy przepuklinach. Stanąwszy samo bez oparcia wydaje dziecię okrzyk tryumfu a pokonawszy siłę ciężkości zacznie ujarzmiać przestrzeń.

D. c. n.

possint . laudo ut quotidie ponatur in capite infantis circulus quidam rotundus, et leuis ex panniculo lineo, uel pelle hædina factus, & coto plenus, ueluti corona regia, in quatuor partibus diuisus, cuius forma hic annotata uidetur.



Dr. E. VOLK-FRIEDLAND.

Jak powinna się zachować matka przy nagłym zasłabnięciu dziecka?

Matki, które wychowały już dwoje lub więcej dzieci, całkiem śmiało mogą twierdzić, że przy pierwszych objawach choroby dziecka mogą poznać, czy dziecku grozi poważna lub mniej poważna choroba.

Troskliwość i tkliwość matki przy odpowiedniej inteligencji i zmyśle oberwacyjnem może wiele zdziałać. Najważniejszą rzeczą jest jednak pilnie baczyć, ażeby lekarz został wezwany w odpowiedniej chwili. Chwila, w której pomoc lekarska jest konieczną, nie śmie ujść bacznej uwagi matki.

Chwila, w której lekarz jest konieczny a obecność jego może i decydującą dla utrzymania życia dziecka, nie zawsze jest równoznaczna z ciężkiemi objawami.

Matka nie powinna nigdy „tracić głowy“, gdy dziecko nagle zachoruje. Przedewszystkiem zaś wtedy, gdy objawy choroby wystąpią w nocy lub wtedy, gdy lekarz mieszka daleko.

Matka powinna w tym wypadku wykonać małe zabiegi lekarskie, które jednak muszą być stosowane z wykluczeniem choćby najmniejszych uszkodzeń.

Pierwszą oznaką przeważnej ilości chorób w wieku dziecięcym jest znużenie, brak apetytu, a dopiero potem gorączka. W wypadkach wymiotów i biegunki, należy zawsze szukać przyczyny w zaburzeniach funkcji żołądka, a każda matka z łatwością zda sobie sprawę z tego, jaki błąd spowodował wystąpienie wymiotów i biegunki. Przy stwierdzeniu gorączki przyczyny nie można tak łatwo ustalić. Gdy wystąpią bole w pewnych miejscach, to matka już prędzej może zorjentować się. Gdy jednak zjawiają się wszystkie możliwe oznaki chorobowe naraz, to zachodzą wielkie trudności w rozpoznaniu choroby. Tu już tylko lekarz może opanować położenie.

W każdym wypadku należy zachować spokój i zimną krew nawet wtedy, gdy objawy wskazują na bardzo poważną chorobę, n. p brak tchu, niebezpieczeństwo uduszenia, krzyk i lament bez widocznej przyczyny. Matka powinna dokładnie wiedzieć, czy dziecko jest wrażliwe na ból, czy lubi żeby go żałowano i w tym celu przesadza, czy podobny wypadek już miał miejsce i jak w tym wypadku postąpił lekarz.

Błędów i uchybień nie zawsze można ominąć.

Podajemy krótkie rady dla roztropnych i opatrzonych zmysłem obserwacyjnym, na jakie oznaki przedewszystkiem należy zwracać uwagę, gdy zachowanie dziecka zdradza jakiekolwiek zmiany. Radzimy jednak tym, które tracą głowę i zimną krew przy najmniejszych zmianach — wezwać natychmiast lekarza. Nie będą wtedy nadarmo denerwować się i rozpacz ich prędko minie.

Dziecku należy zaglądnęć do jamy ustnej i gardła (to powinna umieć każda matka) i już wtedy zwrócić uwagę, czy język obłożony (malinowy język przy szkarlatynie), czy widoczne są białe punkciki na błonie śluzowej policzków (zazwyczaj pierwsza oznaka odry) i t. d.

Nie należy zmuszać dziecka do jedzenia, trzeba je zaś umieścić w łóżku, starać się o jednolitą temperaturę w pokoju i oglądnąć brzuch przy świetle dziennem. Wszelkie wysypki występują najpierw na brzuchu. Potem należy zmierzyć temperaturę. Termometr powinien znajdować się w każdym domu. Przekonać się, czy mocz i kał został normalnie w ciągu dnia oddany. Niektóre dzieci gorączkują już przy najmniejszem zatwardzeniu. Należy przy tem zaznaczyć, że dziecko trzeba nauczyć oddawać kał w pewnej oznaczonej porze, co z łatwością można osiągnąć a co jest ważnem na całe życie.

Gdy zauważymy znużenie, gorączkę, brak apetytu, to nie możemy jeszcze nic pewnego powiedzieć — nawet lekarz — bo prawie wszystkie dziecięce choroby zaczynają się podobnie.

Gdy stwierdzimy zaczerwienienie w gardle, wówczas dajemy dziecku do płukania gardła roztwór wody utlenionej, nadmanganionu potasu we wodzie. Konieczne zaś są okłady na gardło i ciało, gdy temperatura wysoka (ponad 38^0).

Nie należy męczyć dzieci pytaniami a zostawić je w spokoju aż do przyjścia lekarza. Gdy w domu obecne są i inne dzieci, wówczas na każdy wypadek należy je izolować.

Nie zwlekać zaś nigdy z pomocą lekarza, gdy dziecko skarży się na ból szyji, względnie gardła, t. zn. gdy dziecko skarży się, że nie może połykać i t. d. Dyfterję bowiem nie tak łatwo poznać, a warstwy włóknika, cechujące dyfterję, nie zawsze wpadną w oczy laikowi. Gdy matka oceni, że bole są uzasadnione, wtedy należy jak najprędzej zawezwać lekarza, bo injekcja serum przeciwdyfterycznego ratuje życie dziecka, podczas gdy przedtem śmierć była prawie że nieuchroną.

Krwawienie z nosa i zaczerwienienie oczu zdradza odrę, bole brzucha z wymiotami lub zrywanie na wymioty z zatwardzeniem wskazują na zapalenie ślepej kiszki. Nie należy w tych wypadkach stosować lewatywy, bo sprawa cała bardziejby skomplikowała się a niebezpieczeństwo zwiększyłoby się.

Powszechnie lubiana aspiryna, jaką dzisiaj znajdziemy prawie w każdem domu, może być podana bez wszelkiej obawy w wypadkach stwierdzenie podwyższonej temperatury. Również można podać i różne herbaty, które znalazły rozległe zastosowanie na podstawie długoletnich doświadczeń.

Unikać zaś bezwarunkowo należy podawanie dzieciom narkotyków, jak morfjum, opjum itd. Dzieci nie znoszą bowiem narkotyków a po zastosowaniu występują u nich ciężkie objawy zatrucia.

Krótko:

Gdy zachowanie dziecka niepokoi matkę, powinna ta *bezzwłocznie zawezwać lekarza. Gdy to niemożliwe, należy dziecko umieścić w łóżku, obserwować oddech, temperaturę, oglądnąć gardło, przeszukać ciało czy niema wysypki; podać ewentualnie herbatę, aspirynę, zastosować okłady — i oczekiwać lekarza.* Następnie dokładnie wypełniać polecenia lekarza, nie słuchając próśb dziecka, zrozpaczonej babci, troskliwych sąsiadek i wszystkich tych, „którzy ze swoimi dziećmi już to przebywali".

Matka nie powinna tracić sił swych płacząc i rozpaczając, a silne nerwy zachować w czasie choroby dziecka.

Silne nerwy nie zawsze można zachować, w każdym jednak razie opanować się można, wiedząc, że nerwowa pielęgniarka jest udręką chorych.

Z niemieckiego tłumaczył
A. S.

DR. MERESZKOWSKI WIKTOR.

Niedokrewność u dzieci.

Utarło się ogólne przekonanie, że niedokrewność jest samodzielną chorobą, że najlepszym na to lekarstwem jest mleko i to w jak największej ilości, a charakterystyczną cechą bladość cery.

Powyższe zapatrywania są mylne. W większości bowiem wypadków występuje niedokrewność nie samodzielnie ale jako skutek jakiejś innej choroby. Czasami symptomy niedokrewności są tak rażące, że objawy właściwej, wywołującej niedokrewność choroby, możemy z łatwością przeoczyć, co też niejednokrotnie w życiu codziennem się zdarza. Ma to miejsce przedewszystkiem wtedy, gdy sami bez fachowej lekarskiej pomocy staramy się oznaczyć rodzaj choroby.

Bladość cery nie jest jeszcze dowodem niedokrewności. Gdybyśmy zadali sobie trochę trudu i zbadali np. 100 dzieci różnego wieku o wybitnie bladej cerze, to przekonalibyśmy się, że większość z nich jest zupełnie zdrową, że jest to tylko niedokrewność pozorna, a bladość cery jest zupełnie zjawiskiem normalnym, wywołanym bądź to słabą przezroczystością górnych warstw skóry, bądź też za słabym rozgałęzieniem włoskowatych naczyniek krwionośnych skóry.

Cera skóry zależy też w dużym stopniu od trybu życia. Łatwo się o tem przekonać porównując dzieci chowane na wsi na wolnem powietrzu, z dziećmi chowanemi w mieszkaniach zamkniętych miast większych. Cera pierwszych ma wygląd czerstwy, zdrowy, podczas gdy cera tych drugich jest zazwyczaj delikatną i bladą. Pozorną niedokrewność spotykamy również u dzieci cierpiących na neuropatję. Są to nieszczęśliwe istoty u których nerwowość odbija się przedewszystkiem na naczyniach krwionośnych, pobudzając je do natychmiastowej reakcji przy każdem najmniejszem wzruszeniu psychicznem, jak również przy najmniejszej zmianie temperatury i t. p. Przy typie tego rodzaju dzieci leczyć należy neuropatję zamiast niedokrewność.

Zanim przystąpię do omawiania przyczyn i form niedokrewności, pragnę w ogólności powiedzieć parę słów o krwi.

Krew, która krąży w tkankach organizmu, jest płynem zawierającym czerwone i białe ciałka krwi. Ilość krwi odpowiada $^1/_{13}$ części ciężaru ciała całego i tak np. człowiek o wadze 65 kg. posiada 5·1 krwi. W 1 mm^3 krwi, a więc w jednej kropelce znajduje się 5 miljonów czerwonych i 8.000 białych ciałek krwi. Krew wytwarza się w specjalnych krwiotwórczych organach jak np. w szpiku, śledzionie i t. d. skąd rozchodzi się po organizmie całym, roznosząc substancje odżywcze. Z czasem starzeją się i zużywają ciałka krwi i wtedy znajdują swój grób w śledzionie. Cudownie skomplikowany organizm ludzki przyswaja sobie z krwi tylko składniki mu potrzebne. W miejsce spożytych przez organizm ciałek krwi wytwarzają organa krwiotwórcze nowe ciałka i puszczają je w obieg. Przykład wyjaśni to lepiej. Ciężkie zranienie gwałtowne wywołuje krwotok tak silny, że $^1/_3 - ^1/_4$ ogólnej ilości krwi upływa. Teraz zaczyna się intenzywna działalność szpiku jako organu krwiotwórczego. Gotowe ciałka krwi, które dotychczas niejako w zapasie leżały, zaczynają cyrkulować, a ich miejsce zajmują nowo wytworzone, przyczem szpik przybiera barwę czerwoną. Upływ krwi jest bodźcem najsilniejszym dla intenzywnej działalności szpiku, tak że anemia organizmu zdrowego, która powstała wskutek utraty krwi wprost przez skaleczenie bywa bardzo szybko wyleczoną. Tyle o krwi. Co się zaś tyczy niedokrewności prawdziwej (nie pozornej) to przychodzi ona zwykle jako skutek osłabionego działania organów krwiotwórczych. Występuje zazwyczaj u ludzi chorych na choroby zakaźne lub po przebyciu tychże. Znaną jest niezwykła bladość podczas i po przebyciu szkarlatyny, dyfterji, tyfusu i t. d. Dzieje się to w ten sposób, że bakterje danej choroby dostawszy się do organizmu zabijają nie tylko ciałka krwi ale bardzo często powodują chorobę samych organów krwiotwórczych, utrudniając w ten sposób wytwarzanie nowych ciałek krwi. Chory bowiem organ nie może normalnie pracować.

Bardzo interesującą jest forma niedokrewności u niemowląt. Powstaje wskutek długotrwałego karmienia dzieci wyłącznie mlekiem. Z pewnością zapyta zdziwiony czy naprawdę mleko, ten główny czynnik odżywczy może być przyczyną niedokrewności? Niestety tak. Jak wiadomo jednym z głównych składników krwi jest żelazo i naodwrót składnik chemiczny żelaza bardzo skutecznie oddziaływa na wytwarzanie się ciałek krwi. Z tąd wypływa wniosek, że powinniśmy przyjmować pokarm najwięcej w składnik chemiczny żelaza zasobny. Mleko jest stosunkowo w żelazo ubogie. 1 litr mleka krowiego zawiera 0·0005 grama żelaza, a ta sama ilość mleka matki karmiącej 0·0015 grama. Mimo jednak tak wielkiej różnicy, mleko matki zawiera stanowczo za mało składnika żelaza i dzieci zdane wyłącznie na pokarm mleczny przez dłuższy aniżeli półroczny okres czasu, powinneby zapadać na niedokrewność. Jeżeli tak nie jest, to dzieje się to dzięki naturze, która w przezorności swej, jeszcze w łonie matki wyposaża niemowlę w odpowiedni zapas chemicznego składnika żelaza, który mu wystarcza mniej więcej na okres 6 miesięczny. Po tym czasie należy dokarmiać dzieci potrawami obfitującemi w żelazo (zupa jarzynowa i t. d.). Jeżeli mimo to pewien procent dzieci zapada na niedokrewność, to przyczyna leży w wadliwej budowie organów krwiotwórczych dziecka. Z powyższego widzimy, że zbyt długie karmienie wyłącznie mlekiem nie leczy niedokrewność lecz ją często sprowadzić może. Na ten fakt powinne matki zwracać baczną uwagę.

Co do cech charakterystycznych niedokrewności, to są one ogólnie znane. Ból głowy, szum w uszach. bicie serca, kłucie w boku, w wysokim stopniu brak apetytu, ogólne osłabienie, senność, niechęć do pracy i t. p. Mimo wszystko nie należy nigdy samemu oznaczać choroby, bo jak już o tem wspominaliśmy, możemy bardzo łatwo uledz złudzeniu i zamiast leczyć chorobę właściwą, będziemy leczyć pozorną niedokrewność, zapadając tymczasem coraz bardziej na zdrowiu. By uleczyć skutek, należy usunąć przyczynę która go wywołała. Djagnozę choroby zostawmy lekarzowi, a uchronimy się od przykrych skutków samolecznictwa.

Sposób postępowania przy leczeniu niedokrewności. Jak już zaznaczyłem, krew wytwarza się w specjalnych organach krwiotwórczych, na których prawidłowe działanie wywiera potężny wpływ składnik chemiczny żelaza. Przemysł chemiczny wytworzył dotychczas ogromną ilość preparatów żelaznych i to w przeróżnych formach. Zaznaczyć należy, że nawet najprostszy z nich skutecznie będzie działać, byle tylko zażywać go w dawkach odpowiednich.

Jak przy leczeniu każdej innej choroby, tak również i podczas leczenia niedokrewności zachować należy pewną dyjetę. W pierwszym rzędzie zastanowić należy zbyt częste przyjmywanie pożywienia, które odbywać się musi w regularnych odstępach czasu. Równocześnie należy zmienić tryb dotychczasowego życia. Ruch na wolnem i świeżem powietrzu, częste lecz nie za długie kąpiele słoneczne, spanie przy otwartem oknie pod lekkim nakryciem, spożywanie dużo owoców i potraw jarzynowych — oto środki, które prowadzą do uleczenia niedokrewności. Wystrzegać się jednak należy gwałtowności w leczeniu, pamiętając, że zdrowie utracone powraca nie odrazu lecz powoli, stopniowo.

Szczególnie ostrożnie powinno postępywać leczenie niedokrewności u dzieci neuropatycznych, a to ze względu na ich nadmierną wrażliwość.



Lekarz-dentysta DANEK ARTUR — LWÓW.

Higjena jamy ustnej i zębów.

Jednem z najważniejszych zadań higjeny ciała, jest zapobieganie chorobom jamy ustnej i zębów. Statystyka badań jamy ustnej u dzieci w szkołach wskazuje, że bardzo nieznaczna ilość bo zaledwie 3—5% ma zęby zdrowe. Są to cyfry przerażające i powinne być przestrogą na przyszłość. To też obowiązkiem rodziców jest zwracać uwagę na stan higjeniczny jamy ustnej u dzieci, a to tem więcej że w tym okresie najłatwiej zapobiedz skutecznie tej chorobie, która coraz to większe zatacza kręgi. Bardzo zgubne w skutkach okazuje się mniemanie, że o zęby mleczne nie należy dbać, ponieważ one i tak wypadną. Jeżeli dziecko ma chore zęby, to niepotrzebnie cierpi. Następnie nie może należycie przeżuwać pokarmu, a to jest podwójnie szkodliwe; przedewszystkiem choruje żołądek. Dalej wskutek nienależytego żucia z powodu braku nacisku na zęby, rozwinięcie się szczęk jest nieprawidłowe. Praca każdego organu powoduje jego rozrost, brak jej, w rezultacie daje zanik, względnie niedorozwój. Same zęby przez żucie, nabierają większej odporności przeciwko próchnicy.

Dalszym błędem, niestety tak rozpowszechnionym, jest przedwczesne usuwanie zębów mlecznych w tym celu, aby przyspieszyć wykłucie się zęba stałego. Przedwczesne usuwanie zębów mlecznych powoduje anormalne ustawiania się zębów stałych z powodu braku miejsca, co znów znakomicie ułatwia powstanie próchnicy. Bardzo szkodliwe są cukierki, czekolada etc. o ile nie rozpuszczają się szybko w ślinie i wtłoczone w przestrzenie międzyzębowe ulegają fermentacji, której produkty niszczą szkliwo i umożliwiają dostęp bakterjom do zębiny. Natomiast cukier jest nieszkodliwy. Mniej więcej w szóstym roku życia wyrzynają się pierwsze zęby stałe: są to pierwsze trzonowe szczęki dolnej. Wyrastają one za trzonowcami mlecznymi i są mało odporne przeciw próchnicy. Dlatego w tym okresie dziecko powinno być pod obserwacją lekarską, ponieważ sami rodzice nie zawsze są w stanie rozpoznać początków próchnicy. Zęby stałe wyrzynają się mniej więcej do 14 roku życia. Ząb mądrości wyrasta najpóźniej. Czas jego wyrzynania waha się między 18 a 30 rokiem życia i później. O ile zęby wyrzynają się nieprawidłowo i nie tworzą normalnych łuków zębowych, powinne być zapomocą odpowiednich aparatów uregulowane czyli ustawione. Jest to bardzo ważny czynnik zapobiegawczy próchnicy i konieczny dla higjeny błony śluzowej.

Zakłady naukowe, które mają pełne zrozumienie dla higjeny jamy ustnej u dzieci, wprowadziły obok badań lekarskich ordynacje dentystyczne, w których uczniowie korzystają z pomocy lekarsko-dentystycznej. Jeżeli ordynacje

---

Józef Bajsarowicz,
Sekr. Twa metaps.

Problem medjumizmu

(Zarys teorji).

(Dokończenie).

Przechodząc z kolei do zaznajomnienia szanownych czytelników z moimi poglądami, podkreślam, iż są one teorją eklektyczną, opartą o istniejące już dawniej poglądy, dotyczące zwłaszcza t. zw. biogmagnetyzmu, oraz o tezy Ochorowicza, wygłoszone w związku z jego pracami nad „suggestją mentalną“. Wszystkie dotychczasowe poglądy, pomijając wyłuszczone już, zawarte w nich usterki i błędy, wydały mi się zbyt ciasne i jednostronne. Jeżelibyśmy chcieli na ich podstawie tłumaczyć powstawanie zjawisk medjumicznych, musielibyśmy do każdej nieomal grupy zjawisk stosować inną teorję, wprowadzać cały szereg nowych określeń i pojęć. A przecież, „Entia non sunt multiplicanda praeter necessitatem“. To też usiłowałem ująć zjawiska medjumiczne w jedną całość, stworzyć dla nich jedno wspólne tło.

Do wywołania jakiegokolwiek zjawiska medjumicznego, konieczną jest obecność medjum, bez niego nie możemy zrobić żadnego eksperymentu. A zatem w pierwszej linji winniśmy w medjum szukać przyczyny tego wszystkiego, co na seansach obserwujemy. Ono jest źródłem czynnika powodującego zadziwiające nas zjawiska. Nie mam zamiaru wchodzić w naturę samego czynnika, byłby to narazie trud bezowocny, chodzi mi o sam sposób działania.

Nazwa „medjum“ jest dość niefortunną. Wprowadzili ją spirytyści, uważając czynnego w seansie osobnika za pośrednika między tym światem a światem pozagrobowym. Medjum w naszem pojęciu nie jest także — medjum fizycznem — takiem n. p. jak woda w maszynie parowej, chociaż niektórych analogji dopatrzyć się możemy. Dla braku innego określenia, narazie przy tem pozostać musimy. Przez słowo medjum, rozumieć będziemy indywiduum żywe, (człowieka), które w odpowiednich warunkach, bliżej nam nie znanych, może się stać przyczyną szeregu zjawisk fizycznych, fizjologicznych i psychicznych. Zjawiska te odbywają się jużto na samem medjum, już też w jego otoczeniu.

To co zamierzam powiedzieć, ma swoje analogje w znanych nam dotychczas zjawiskach fizycznych. Mam tu na myśli zjawiska magneto-elektryczne.

Kawałek miękkiego żelaza, nie uzewnętrznia żadnych własności magnetycznych. Wystarczy jednak umieścić go w polu magnetycznem magnesu, czy so-

takie, z powodu braku funduszów są niemożliwe do zaprowadzenia, to dzieci powinne być co pewien czas badane przez specjalistę, a o wyniku badania rodzice powiadomieni, z wezwaniem do leczenia chorych zębów. Zasady higjeny jamy ustnej powinne być wpajane w dzieci od najmłodszych lat. Niestety dzieci nie mają dobrego przykładu.

Pod względem higjeny zębów większość ludzi grzeszy w najokropniejszy sposób. Przykłady z życia codziennego pouczają, że ludzie u których ubranie, fryzura, manicure są bez zarzutu, zwracają się do lekarza-dentysty w najsmutniejszej ostateczności kiedy ból odbiera sen i radość z życia. Bardzo często słyszy się że obawa przed bólem wstrzymuje pacjenta przed wizytą u lekarza-dentysty. Ci bojaźliwi pacjenci powinni przyjąć do wiadomości, że nowoczesna technika znieczulań stoi na takim poziomie, że wszystkie zabiegi w jamie ustnej dadzą się przeprowadzić w znieczuleniu. Są choroby przed któremi nie można się ustrzedz, ale na szczęście nie odnosi się to do chorób zębów.

Chore zęby już samym wyglądem budzą wstręt i powodują niesmak w ustach. Zdrowa jama ustna ma ogromny wpływ na należyte funkcjonowanie przewodu pokarmowego, który w razie choroby obezwładnia zupełnie organizm. Trawienie w wysokim stopniu zależy od stanu, w jakim pokarmy dostają się do żołądka. Zadaniem zębów jest rozdrabnianie pokarmu stałego na cząsteczki, które zmieszane ze śliną tworzą papkę, która dostając się do żołądka ulega trawieniu. W razie próchnicy zębów bądź to z powodów mechanicznych lub bólu człowiek połyka kawałkami pokarm, który zalega w żoładku i powoduje stan kataralny. Ważnem jest, aby pokarm należycie zmieszał się ze śliną, która podczas ożywionego żucia odruchowo się wydziela i już w tym czasie niektóre składniki przerabia, mianowicie węglowodany.

Dalszem zadaniem jamy ustnej jest mowa, która z powodu braku zębów może być zmieniona. Natomiast nie służy jama ustna do oddychania, do tego celu służy nos. Przestrzegać tego zwłaszcza u dzieci, należy prócz innych przyczyn również dlatego, że przy oddychaniu ustami mogą zajść zmiany w ustawieniu się zębów w jamie ustnej. Przy zamkniętych ustach język i wargi wzajemnie wywierają nacisk na zęby. Dwie te siły znoszące się utrwalają zęby w prawidłowej pozycji. U dzieci kość jest najpodatniejszą i wtedy wszelki, chociażby najsłabszy ucisk, zwłaszcza stały, wywołać może zniekształcenia. Przez oddychanie ustami powodujemy jej wysuszanie, a przez to zwiększamy możliwość psucia się zębów ponieważ pozbawiamy jamę ustną śliny która jest naturalną płukanką i oczyszcza usta z kwasów powstałych wskutek rozkładu cząstek pokarmowych, zalegających między zębami.

Bardzo ważnym czynnikiem podczas żucia

---

lenoidu, po którego zwojach płynie prąd elektryczny, a natychmiast nabędzie własności magnetycznych. Własności te nie są trwałe. Po zniknięciu skupionych w danym kawałku żelaza linji magnetycznych, czy to przez usunięcie magnesu z jego sąsiedztwa, czy też przez przerwanie prądu, własności magnetyczne znikają, a pozostają ledwie dostrzegalne ślady namagnesowania. To co powiedziałem o magnesowaniu przez indukcję, da się zastosować i do wzbudzania stanów elektrycznych w ciałach przez wpływ. Kawałki żelaza, posiadające własności magnetyczne stałe, możemy odmagnesować, podgrzewając je, kując i t. d. Stałe ładunki elektryczne, nagromadzone na danych układach materjalnych możemy rozbroić, a tem samem pozbawić ciało pewnych szczególnych cech, odróżniających je od otoczenia i ciał pokrewnych.

Własności magnetycznych nabywa żelazo dzięki t. zw. polaryzacji magnetycznej, polegającej na uporządkowaniu jednokierunkowem drobnych elementów magnetycznych z jakich się magnes składa. Środki i drogi do uskutecznienia tej polaryzacji są dziś powszechnie znane.

Kawał żelaza posiadający własności magnetyczne, powoduje powstanie wokół niego sfery magnetycznego działania, t. zw. pola magnetycznego, którego kierunek i natężenie potrafimy w myśl przyjętych zasad fizyki, należycie zmierzyć i oznaczyć. Pole to jest utworzone z biegnących od bieguna do bieguna linji magnetycznych. Przebieg tych linji możemy uwidocznić przez posypanie kawałka papieru, pod którym umieściliśmy magnes, drobnymi opiłkami żelaza. Utworzą one charakterystyczny obraz, będący odbiciem przebiegu linji magnetycznych.

Nie będę się zapuszczał w długie wywody fizyczne, zajęłoby to zbyt wiele miejsca. Sądzę, że sprawy te są znane szerszemu ogółowi inteligentnemu, a zresztą ciekawi znajdą wyjaśnienie spraw w każdym podręczniku fizyki. Magnes przyciąga kawałek żelaza, magnesując go indukcyjnie, wzbudzając w nim powstanie bieguna przeciwnego znaku od strony bieguna zbliżonego. Na zasadzie przyciągania się wzajemnego biegunów o znakach przeciwnych, przesuwa się żelazo do magnesu. Analogicznie, jak wiadomo, przedstawia się sprawa przyciągania przez ciała naelektryzowane skrawków papieru, pyłków, kulek z rdzenia bzowego i t. p.

Przejdźmy teraz do zjawisk fizycznych medjumizmu. Analogja tu dość widoczna. Zdaniem mojem, każde indywiduum żywe posiada w większym lub mniejszym stopniu rozwinięte własności medjumiczne. Nazwijmy wchodzący tu w grę czynnik medjumicznością. Nie wchodząc w naturę czynnika, postarajmy się

jest oczyszczanie się zębów z osadów, a łatwo to zjawisko zauważyć n. p. kiedy z powodu bolu zęba jedna połowa jamy ustnej nie żuje, po pewnym czasie widać osadzenie się kamienia nazębnego, którego po stronie żującej nie widzimy.

W jaki sposób ochronić się przed próchnicą zębów?

Wchodzą tu w grę cztery czynniki.

Pierwszy, to skrupulatne utrzymywanie jamy ustnej w czystości. Drugi odpowiedni dobór pokarmów, zawierających sole mineralne i t. zw. witaminy (składniki niezbędne dla organizmu znajdujące się w pewnych tylko pokarmach). Trzeci t. j. żucie prawidłowe które zwiększą odporność zębów przeciw próchnicy. Wreszcie czwarty; perjodyczne badania jamy ustnej przez specjalistę. Wszystkie te czynniki po kolei, w dalszym ciągu będą rozpatrywane.

Dr. A. S.— Lwów.

Włosy.

Wszyscy bez wyjątku powinniśmy zwracać baczną uwagę na włosy. Niestety — zwracamy baczniejszą uwagę na nie — ale dopiero wtedy, gdy niebezpieczeństwo utraty ich bardzo bliskie. Staje nam wtenczas przed oczyma straszne widmo — łysina. Rzucamy się na wszystkie strony, staramy się złemu zaradzić, nie wiedząc o tem, że wypadanie włosów trwa już miesiące, a nawet lata całe i decydująca i odpowiednia chwila do ratunku została przeoczona. Powiększenie się liczby wypadniętych włosów jest zwrotnym momentem, cechującym naprawdę poważną chwilę, bo początek końca.

W pierwszym rzędzie mają włosy chronić czaszkę skrywającą narząd tak ważny jak mózg, od silnych promieni słonecznych, zimna i wilgoci. Włosy mają za zadanie zatrzymywać promienie krótkofaliste, przedewszystkiem chemicznie działające promienie pozafiołkowe i cieplne. W ten sposób więc regulowałyby ciepłotę.

Pozatem włosy zatrzymują wszelki brud, pył a więc i zarazki chorobotwórcze, które przez czesanie i mycie z łatwością mogą być usunięte.

Prof. Barber przyjmuje, że włosy mają na celu i osłabianie siły słabych udarów. Stwierdził on, że włos ugina się pod ciężarem 0·079

---

sprawę uzmysłowić przy pomocy zjawisk dopieroco opisanych. W zwyczajnych, codziennych warunkach dany osobnik nie zdradza własności medjumicznych na zewnątrz.

Dzięki rozmaitym przyczynom, których zbadanie i opisanie należy do przyszłości, właściwości te występują, z większem lub mniejszem natężeniem. W warunkach tych następuje, że użyję terminu analogicznego jak w fizyce, polaryzacja medjumiczna organinizmu. Nieuporządkowane elementa medjumiczne, natury których bliżej nie znamy, zostają uporządkowane, podobnie jak elementa magnetyczne w magnesie, ciało nabywa dzięki temu własności szczególnych, pozwalających mu na wykonywanie czynności bez udziału bezpośredniego jakiegokolwiekbądź narządu. Dokoła tak spolaryzowanego osobnika powstaje pole medjumiczne, wypełnione biegnącemi odpowiednio linjami medjumicznemi. Jak wygląda przebieg tych linji, gdzie jest ich początek, gdzie ujście, narazie trudno określić Być może, że mamy tu do czynienia z dwoma biegunami, o których mówili okultyści średniowiecza, z których jeden mieści się wedle nich u szczytu głowy, drugi w okolicy sromomej. Rzecz to wymagająca badań. W ten sposób utworzone pole medjumiczne działa na znajdujące się w jego obrębie ciała, że już użyję tego wyrażenia, medjumizując je przez wpływ. Nomenklatura to nieco kulawa, ale trudno mi narazie o przystępniejszą. Zachowanie się ciał wobec tego pola, może być rozmaite, podobnie jak zachowanie się ciał wobec pola magnetycznego. Mogą być ciała para- i dia medjumiczne. podobnie jak są ciała para- i dia-magnetyczne. Wpływ pola medjumicznego wzbudza w odpowiednich ciałach, otaczających medjum pewne charakterystyczne stany, dzięki którym są one przez medjum przyciagane lub odpychane. Może są to stany zbliżone do stanów magneto elektrycznych. Znajdujące się w powietrzu i otoczeniu drobinki kurzu, układają się odpowiednio we wspomnianym polu, w większych lub mniejszych skupieniach, powodując powstawanie obserwowanych na seansach mgiełek, kształtów fantastycznych i t. d. Tem tłumaczyłbym sobie powstawanie „fluidalnych dźwigni“ Crawforda i promieni sztywnych Ochorowicza. Tu należałoby szukać tłumaczenia dla powstawania teleplazmy i teleplazmatycznych tworów, oraz t. zw. zjaw wszelkiego rodzaju. Pomijam na razie fantomy takie jak Katie King i Bien Boa. Dotąd analogja wystarcza. Chodzi teraz o wpływy jakim to pole, a więc zmiana jego kierunku i natężenia podlega. Chodzi o wpływy, jakim podlegają linje medjumiczne ich przebieg i skupienie. Z wpływów poza medjum stojących należy

gr. Ponieważ na 1 cm^2 powierzchni skóry głowy wypada przeciętnie 300 włosów, uginają się włosy pod ciężarem 22·3 gr.



1—6 Warstwy włosa.
p = Cebulka włosa z brodawką; *K* = Korzeń włosa; *A* = napinacz włosa; *C* = skóra właściwa; *a* = Komórki tłuszczowe; *G* = naczynia krwionośne brodawek skóry; *V* = nacz. limfatyczne brodawek; *k* = zewn. warstwa włosa; *Ł* = łodyga włosa; *i* = rdzeń włosa; *R* = gruczoł potny; *T* = gruczoł łojowy; *d* = warstwa śluzowa.

Włosy są twory nitkowate naskórka, rozmieszczone na całem ciele, dzięki połączeniu zaś z systemem nerwowym, uzupełniają aparat zmysłowy.

Tkwią w specjalnych zagłębieniach skóry. Opatrzone są mięśniami gładkiemi i gruczołami, produkującemi tłuszcz.

Pokrywają całe ciało z nielicznymi wyjątkami jak naprzykład: dłoń, podeszwa i t. d.

Włos składa się zasadniczo z dwóch części: z korzenia włosa, tkwiącego w skórze i łodygi włosa, wystającej swobodnie ponad powierzchnię skóry.

Łodyga składa się z powłoczki, istoty korowej i istoty rdzennej.

Powłoczka włosów składa się z płaskich, prostokątnych, przeźroczystych komórek, które zachodzą dachówkowato na siebie.

Istota korowa, leżąca bardziej ku wewnątrz, utworzona jest z komórek wrzecionowatych, zawierających barwik. Pomiędzy komórkami tak istoty korowej jak i rdzennej znajdują się przestrzenie wypełnione powietrzem.

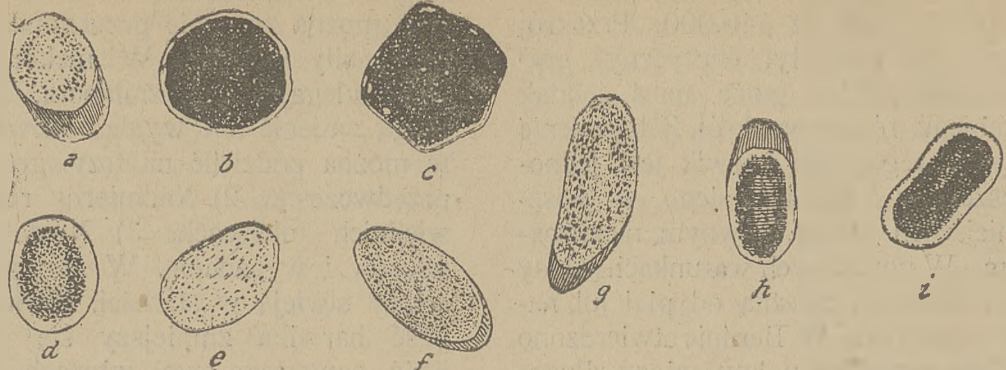
Oś włosa stanowi istota rdzenna, utworzona z komórek sześciennych.

Przebieg włosa w skórze jest bardziej skomplikowanym. Wyżej wymienione warstwy obejmuje pochwa, odpowiadająca warstwom skóry: warstwie nabłonkowej i łącznotkankowej.

Dolny koniec włosa przechodzi w rozszerzenie kształtu cebuli, w tak zw. cebulkę

przypuścić, iż dużą rolę gra tu światło, chociaż wedle niektórych wyników doświadczalnych, wpływ światła odniósłbym do czynników, działających na psychikę medjum. Innych wpływów postronnych na razie nie znamy. Próby robione z magnesem i prądem elektrycznym nie dały żadnych pozytywnych, jak dotąd, rezultatów. Nasuwa się więc myśl szukania tych wpływów w samem medjum. Zanim przystąpię do określenia tych wpływów, podkreślę różnicę, zachodzącą między tworem tak uorganizowanym, jakim jest człowiek, czy zwierzę, a nieuorganizowanym, jakim jest magnes. Zdaniem mojem, dominujący tu wpływ wywiera psyche medjum. Świadomość, czy podświadomość medjum, decydują o warunkach, wedle których układa się pole medjumiczne. One, mówiąc obrazowo, potrafią skupić znaczną ilość linji medjumicznych w danem miejscu, potrafią im nadać pewien charakterystyczny dla danego stanu psychicznego kształt, potrafią je rozprószyć, słowem kierować niemi, jak świadoma wola, czy nieświadomy odruch kierują narządem. Ponieważ nie można wniknąć w stany psychiczne miarami stosowanymi w fizyce, nie można określić związku zachodzącego między danym stanem a intenzywnością działania, a dalej nie można stanów psychicznych z góry przewidzieć, dlatego to tak trudno postawić pewne ścisłe określenia i wymiary w zakresie zjawisk medjumicznych. Spolaryzowanie organizmu odbywa się kosztem wielkiej pracy. Pracę tę czerpie medjum z własnego organizmu, wyzwalając znaczne ilości energji. To też po odbytem seansie, medjum jest kompletnie wyczerpane, odzywa się w niem pragnienie snu, głód, a często popada ono w długie i głębokie omdlenie. W czasie seansu obserwować się daje wzmożona akcja serca, przyspieszenie oddechu, zupełnie tak, jak przy ciężkiej, wyczerpującej organizm pracy. Dużego nakładu pracy wymaga też zmiana pola medjumicznego. Tu więc mielibyśmy do czynienia z nowym sposobem użytkowania wyprodukowanej przez organizm energji.

Poza dość wyjątkowymi wypadkami spotykania dobrych medjów, jedną z przeszkód stojących na drodze badań zjawisk medjalnych, jest krótkotrwałość stanów medjalnych. Stan polaryzacji medjumicznej organizmu istnieje tylko w chwili lewitacji, eksterioryzacji, aportu, czy innego, spowodowanego tym stanem medjum zjawiska. Sprawa ta przedstawia się podobnie, jak wzbudzenie pola magnetycznego krótkotrwałym prądem. Stan polaryzacji medjumicznej organizmu wywołują poza procesami psychicznymi, procesa fizjologiczne zwłaszcza w systemie nerwowym. Na tym tle zrozumieć można praktyki Yogów indyjskich, polegające na ćwiczeniu koncentracji myśli,



włosową. Cebulka posiada od dołu wgłębienie dla brodawki włosa. Z niej czerpie włos pożywienie. Zawiera ona prócz pętli, utworzonej z naczyń krwionośnych także i zakończenia nerwowe. Każdy włos opatrzony mięśniem gładkim pod wpływem zimna i bodźców psychicznych podnosi się z skośnego położenia. Włosy stanęły dębem — mówimy. Każdy włos opatrzony jest również małym gruczołem łojowym, produkującym wydzielinę, konieczną w normalnych warunkach dla niego. Ujście lejkowate gruczołu znajduje się w miejscu, gdzie włos opuszcza skórę. Koniec łodygi u góry jest lekko zaostrzony. Przekrój poprzeczny jest charakterystyczny nietylko dla pojedynczych ras ale nawet dla jednostek Najbardziej gęste włosy znajdujemy na skórze wierzchu czaszki. Na 1 cm² przypada bowiem 230—300 włosów. Najmniej znajduje się na skórze grzbietu ręki, bo tylko około 10 na 1 cm. Włosy na głowie nie są równomiernie rozmieszczone jak wykazał to prof. Krause Znalazł bowiem w okolicy czołowej 123, ciemieniowej 171, potylicznej 132, na brodzie u mężczyzny 23 na 1 cm². Ogólna waga włosów głowy kobiety wynosi przeciętnie około 30 gr. Na tych 30 gr idzie jasnych włosów 140.000, ciemnych 109.000, czarnych 102.000, rudych 88.000.

Prof. Pohl-Pinens oblicza żywotność jednego włosa na 2—6 lat. W normalnych warunkach ilość wypadniętych nie śmie przekroczyć liczby 60. Licząc więc regularnie wyczesane (wypadnięte) włosy, możemy z łatwością wywnioskować o stanie zdrowotności włosów. Zaznaczyć należy, że włos rosnąc, przybiera dziennie $^1/_3$—$^1/_2$ mm. Włosy różnych ras różnią się od siebie zabarwieniem, grubością i ilością. Włosy rude są najgrubsze i liczba 30.000 wystarcza na po-

---

odpowiednim odżywianiu, ćwiczeniu oddechu, opanowaniu akcji serca i t. p. Jest to tylko odpowiedni training organizmu. Zjawiska obserwowane w Europie na seansach, potrafią wywoływać indyjscy cudotwórcy świadomie i celowo. Rzecz prosta, iż dojście do tej umiejętności, jest niemożliwem dla zwyczajnego europejczyka, nieznającego wiedzy, posiadanej przez wspomnianych yoginów. Podobne metody zalecali także t. zw. czarnoksiężnicy średniowiecza. Cały aparat zaklęć, formuł, teatralnych strojów i ceremoniałów należy odrzucić jako rzecz drugorzędną, (chociaż i one grały ważną rolę), a brać należy pod uwagę samą metodę. Używanie n. p. do t. zw. wywoływania duchów, kadzideł z odurzających ziół, miało nietylko ułatwić eksperymentatorowi popadnięcie w trans, lecz także posłużyć do kształtowania z onych dymów zjaw, dzięki odpowiedniemu ułożeniu się dymu w polu medjumicznem. Wiele ciekawych szczegółów mogłyby nam odsłonić zapomniane, stare dzieła minionych dawno stuleci — pole to czekające na pracownika. Wśród układających się w polu medjumicznem okruchów kurzu, mogą się znajdować i części złuszczonego nabłonka medjum, lub też uczestników, stądto przy badaniach mikroskopowych szczątków teleplazmy, odnajdywano komórki nabłonkowe. Ważnym dość objawem przy dotykaniu teleplazmy jest bolesność, jaką przy tej sposobności medjum odczuwa. Wynika to z tego, iż poszczególne elementa teleplazmatyczne są związane z organizmem medjum działaniem pola medjumicznego. Każde usiłowanie, zdążające do rozerwania związku między teleplazmą a medjum, czy między poszczególnemi elementami teleplazmatycznymi, pociąga za sobą reakcję ze strony organizmu na podstawie zasady działania i przeciwdziałania. Stąd pociągając ku sobie części teleplazmatyczne, pociągamy równocześnie skórę, a może i głębsze podskórne części organizmu medjum, rzecz prosta, że na takie działanie medjum reagować musi. Widzialne po seansie znamiona na ciele medjum, czy nawet uszkodzenia, polegają na zbyt szorstkiem obchodzeniu się z teleplazmą. Ze zjawisk fizycznych pozostają jeszcze do omówienia, pojawiające się w czasie seansów światełka. Są one już to natury elekrycznej, już też powstanie ich polega na wyzwoleniu znacznych ilości energji w pewnych partjach atmosfery, przy gwałtownych zmianach pola medjumicznego. W obu razach mielibyśmy do czynienia z gwałtownem ogrzaniem części atmosfery otaczającej medjum. Recz to wymagająca badań.

Pozostają jeszcze do omówienia fakta straty na wadze u medjów t. zw. domy nawiedzone. Uważam, że strata na ciężarze u medjum nie wynika z ubytku

krycie całej głowy. Ciemnych potrzeba na ten sam cel 100.000, jasnych aż 140.000. Przekrój poprzeczny może być okrągły, eliptyczny, graniasty, spłaszczony. Włos może mieć jednak w swoim przebiegu różny przekrój. Zabarwienie włosów zależy od tego, czy barwik jest jednostajnie rozmieszczony i czy ilość jego w poszczególnych miejscach ulega pewnym nieznacznym wahaniom. W normalnych warunkach włosy osiągają pewną długość, zależną od płci lub nawet od danego osobnika. W Berlinie stwierdzono u pewnej kobiety przed paru laty włosy długości 197 cm. Zmiana włosów, jaka u człowieka odbywa się ustawicznie, polega na zrogowaceniu cebulki. Cebulka oddziela się od brodawki, przyczem rozczepia się na kształt miotełki. Obumarły włos oddala się coraz bardziej od brodawki, brodawka zanika, a obok powstaje w normalnych warunkach nowy zawiązek włosa. Nowy włos rosnąc wypycha obumarły i ten wypada. Włos rośnie od cebulki w kierunku wolnej powierzchni skóry, a nie na końcu jak wiele mylnie sądzi.

U obu płci ma wpływ na rodzaj i jakość włosów dziedziczność. Tu wchodzą w grę nie tylko różnice rasowe ale i rodzinne. Są rodziny w których synowie łysieją dokładnie w tych latach co ich ojciec, istnieją jednak rodziny, których członkowie do późnej starości zachowują bujne i gęste włosy. Rodzice mogą wiele zdziałać, ażeby włosom dzieci zapewnić korzystne warunki wzrostu. Do 6-tego roku życia, jak zostało stwierdzonem, przez częste obcinanie włosów można znacznie przyczynić się do wzmocnienia siły włosów. W niekorzystnych warunkach ulegają onc zmianom, które zasadniczo mogą zmienić ich wygląd zewnętrzny. Zmiany te można podzielić na trzy grupy: 1) Siwienie przedwczesne, 2) Nadmierny rozwój w nieodpowiednich miejscach, 3) Niedostateczny rozwój włosów i wypadanie. W normalnych warunkach włosy siwieją w starości. Siwieją zaś, gdy 1) ilość barwika zmniejszy się 2) zwiększy się ilość zawartego we włosach powietrza. Siwe włosy są bez barwika i bez powietrza. Włosy bez barwika ale z zawartością znacznej ilości powietrza mają barwę srebrzysto białą. Przedwczesna siwizna występuje po niektórych chorobach (tyfus szkarlatyna, ospa, syfilis i t. d.) jakoteż pod wpływem silnych wzruszeń psychicznych (siwienie w czasie wojny). Siwienie po przebyciu zakaźnych chorób można czasami usunąc przez odpowiednie odżywianie się, przyjmowanie arszeniku.

Nadmierny rozwój włosów w nieodpowiednich miejscach jest istną plagą kobiet. Delikatny meszek na górnej wardze znajdujemy stale u kobiet rasy wschodniej i południowo-europejskiej. U nas niektóre kobiety w starszych latach posiadają stosunkowo bujny zarost na górnej wardze, policzkach i brodzie. Usuwanie ich mechanicznie przez wyrywanie nie doprowadza do celu, przeciwnie nawet włosy drażnione silniej

---

części ciała medjum, ale jest wynikiem przyciągania medjum przez otoczenie. Jak długo działające na medjum siły, wynikające z istnienia pola medjumicznego, wzajemnie się równoważą, tak długo straty ciężaru obserwować nie będziemy. Gdy jednak n. p. wystąpi intenzywne wzajemne przyciąganie się między medjum a powałą, ciężar medjum w miarę wzrostu tego przyciągania będzie malał. Tu proszę nie zapominać o wpływie, jaki świadomie, czy nieświadomie, wywiera medjum na pole medjumiczne.

Przejdźmy z kolei do t. zw. domów nawiedzonych. O ile fakta rzekomego „nawiedzenia" rzeczywiście istnieją, to nie należy szukać w tym domu ducha czy szatana, należy znaleść działające w danem otoczeniu medjum. Dziwnem się musiało wydać niejednemu, że t. zw. duchy trapić poczynają Bogu ducha winnych ludzi około godziny 12-tej w nocy. Co dalej, owe „duchy" stosują się nawet do zmian rachuby czasu wprowadzonych przez ludzi. Mam tu na myśli wprowadzenie na zmiany t. zw. czasu letniego i zimowego. Przy bliższem zastanowieniu się, przedstawi się sprawa jaśniej. Północ jest tą porą, w której ludzie przeważnie już śpią i to niejednokrotnie wcale twardym snem. Jeżeli gdziekolwiek wśród śpiących domowników znajduje się medjum, rozpoczyna ono wśród snu swą medjalną czynność, realizując drogą medjumiczną swe senne zamierzenia, czy przeżycia. Trans jest wszakże — sui generis — snem.

Nawiązując po tej dygresji do poprzednich wywodów o polu medjumicznem, zauważę że wszystkie t. zw. ideoplastje, teleplastje, telekinezje, aporty, zjawiska akustyczne i optyczne, zjawy wszelkiego rodzaju, są funkcją układu linji medjumicznych, a bezpośredniego źródła powstawania pola medjumicznego, należy szukać w stanach psychicznych medjum. Tu kończy się rola fizyka a nawet parafizyka, a zaczyna się praca psychologa, parapsychologa i psychofizyka.

Zanim przystąpię do omówienia największej i najsenzacyjniejszej sprawy medjumizmu t. zw. „zjaw żywych" (nota bene przyjmując ich istotnie bez zastrzeżeń, na podstawie jedynie relacji obserwatorów), zwrócę uwagę na fakt jeden. Wyrazistość, rozmaitość i siła żywotna zjawisk, stoją w stosunku odwrotnym do żywotności medjum. W miarę jak medjum popada w coraz to głębszy trans, jak traci coraz to bardziej swe żywotne siły, popadając nieraz w ciężki stan letargiczny, fantomy nabywają coraz to pełniejszych kształtów, zjawiska występują z dużą siłą i ekspresją. Wygląda to tak, jak gdyby medjum całą swą siłę żywotną, przelewało w powstały fantom. Wspomniałem już, że wytworzenie pola medjumicznego, wymaga ze strony medjum dużej pracy, dużej też pracy

rozrastają się. Lepsza metoda polega na użyciu odpowiednich past. Włosy ulegają zniszczeniu jednak tylko w powierzchownych warstwach. Do niedawna uchodziła metoda usuwania włosów drogą elektrolityczną za jedynie pewną i nieszkodliwą. Sposób postępowania przy tej metodzie następujący: Podczas gdy dodatnia elektroda zostaje umieszczona w jakimkolwiek miejscu u pacjenta (szyja, piersi), lekarz cienką igłą połączoną z ujemnym biegunem, sondując aż do cebulki niszczy włos. Prąd jest słaby i wynosi $^1/_2$ do 2 miliamperów. Włos zostaje wśród nieznacznego bolu całkowicie zniszczony, przyczem ból ten przy dalszym stosowaniu stale zmniejsza się. Ten sposób postępowania jest właściwie szkołą cierpliwości tak dla lekarza jak i pacjenta. Metoda pewna, skóra pozostaje nieuszkodzoną.

Długi czas szukano sposobu usunięcia większej ilości lub nawet wszystkich włosów w jak najkrótszym czasie. Osiągnięto to przy pomocy promieni Roentgena. Pierwsi zwrócili uwagę na działanie promieni Roentgena Dr. Schiff i Dr. Freund. Metoda jednak była nie bez zarzutu. Ulegały zniszczeniu nie tylko włosy ale i skóra niektórych reagowała na promienie Roentgena w niekorzystny sposób. Dr. I. Soudek i Dr. Novak i niezależnie od nich turecki lekarz Dr. Chilaidittis starali się ulepszyć metodę naświetlań w ten sposób, ażeby promienie działały jak najintenzywniej, skóra zaś została wyłączona z pod działania promieni. Osiągnęli to przez zastosowanie odpowiednich, skórę chroniących filtrów. Wypadanie włosów przy niedostatecznym rozwoju nowych prowadzi do łysiny. Łysina występująca częściej u mężczyzn jak u kobiet, powstaje pod wpływem szczelnych, nieprzepuszczających powietrza okryć głowy. Dr. Ostrowski twierdzi, że mężczyźni którym wypadają włosy, powinni je rzadko obcinać, natomiast starannie myć i pielęgnować. Inni powinni obcinać włosy co 4—6 tygodni. Łysina szerzy się coraz bardziej, dotrzymuje kroku kulturze. Jest utrapieniem mężczyzn, u kobiet zaś bardzo rzadko można ją zauważyć. Wielu twierdzi, że nie byłoby nic obrzydliwszego nad łysą kobietę. Filcowe kapelusze w maju i czerwcu tego roku, to zadatek na łysinę i u kobiet. Moda ta jest niezaprzeczalnym dowodem, że nie stoi ona nigdy w związku ze zdrową logiką. Psychiczne bodźce wstrzymując dopływ krwi do skóry głowy, powodują również wypadanie włosów.

Gdzie szukać należy przyczyn wypadania włosów? (C. d. n.).

---

potrzeba do spowodowania zmiany tego pola. Popadanie medjum w coraz to głębszy trans idzie w parze z wysiłkiem organicznym zużywającym się na wytworzenie pola i działanie za jego pomocą. W miarę jak się ten wysiłek zwiększa, zwiększa się i energja medjumiczna, jej rozkład w przestrzeni, wielkość i kierunek pracy, uzależnione są od psyche medjum. Medjum, tworzy kształty przy pomocy pola medjumycznego, medjum je też za pomocą odpowiedniego działania linji medjumycznych ożywia. Tu należałoby szukać wytłumaczenia dla zjaw takich, jak Katie King, Bien-Boa „Stasi" — Tomczykównej i t. p. Skąd się bierze praca powodująca polaryzację medjumiczną organizmu, jakiego rodzaju energje zużywają się na jej wykonanie, to zagadnienie dla biofizyków. Zdaje się, że rozwiązanie leży w nas samych, w zagadce myśli i myślenia. Sprawa ta należy do zakresu badań psychologów i fizjologów. Wszakże my umiemy dysponować świadomie zapasami energji nagromadzonej w naszym organiźmie, umiemy je odnawiać. Znamy już poniekąd drogi, któremi zdąża rozkaz z mózgu do odpowiednich narządów przy wykonywaniu prac codziennych, mechanicznych. Myśl nasza powoduje wyzwalanie energji posiadanych przez organizm i ona jest ich kierowniczką w wielu przejawach naszego życia. Ona też świadoma, czy podświadoma wyzwala te energje, jakie z t. zw. normalnego organizmu czynią medjum. Procesy psychiczne i fizjologiczne wchodzące tu w grę czekają na swych badaczy. Wiele spostrzeżeń możnaby otrzymać ze strony medjów, szkolonych w kierunku autoobserwacji i introspekcji. Możliwe, że ćwiczenia prowadzone w kierunku t. zw. stanów psychicznych biernych i czynnych, zalecane przez niektórych badaczy, odsłonić nam potrafją wiele tajemnic. Mam wrażenie, że i psychoanaliza przyczynić się może do wyjaśnienia tych zagadkowych spraw.

Stosunek układów materjalnych do pola medjumicznego, zmiany zachodzące w nich pod jego wpływem, a powodujące odpowiednie zachowanie się ciał w polu medjumicznem, wymagają badań ze strony fizyków. Może mamy tu do czynienia z odmianą zjawisk magneto-elektrycznych?... Największą trudność w badaniach powoduje brak odpowiednich aparatów i urządzeń. Myślę jednak, że skoro ciała ulegają pewnym siłom występującym w obecności medjum, dałoby się przecież skonstruować aparat, służący do badań i pomiarów tych sił. Rzecz to przyszłości.

Przechodząc z kolei do t. zw. zjawisk psychicznych medjumizmu, jak t. zw. jasnowidzenia, pisania dzieł w transie, malowania, mówienia obcymi językami, opowiadania o rzeczach nieznanych ani uczes-

ELLA FRITZ.

W sprawie higjeny odzienia kobiety a mężczyzny.

W jednym z ostatnich zeszytów fachowego czasopisma lekarskiego*) czytamy szereg trafnych uwag profesora higjeny z Gryfji E. Friedberga o higjenie ubioru kobiety a mężczyzny w dobie obecnej.

Porównanie dzisiejszego stroju mężczyzny z kobiecym wypada na korzyść ostatniego. Czego nie zdołali zwalczyć przez szeregi lat propagatorzy higjeny kobiecej, to uczyniła pani moda w kilku sezonach. Strój kobiety modnej waży w lecie około 800 gramów, mężczyzny zaś cztery razy tyle. Jako lekki i przewiewny bo z materjałów przepuszczających powietrze i światło, pozwala na dopływ tychże do powierzchni ciała. Obnażenie głowy, szyji, piersi i ramion sprzyja temu również. Znikł wysoki zapięty bucik i półbucik, wąskie paski skóry zaledwie pokrywają palce i pięty, obnażając resztę stopy, lub w formie sandału wiotkiego pozwalając na zupełną swobodę ruchu tej ukrytej, unieruchomionej części kończyny dolnej, której skóra zawiera najliczniejsze gruczoły potowe. Podudziu pozwalają krótka suknia i cieniutka jak pajęczyna pończoszka opalić się i hartować. Suknie, same wiotkie i swobodne nie tamują ruchów. Stara, poważna, ciężka fryzura z wieloma lokami i wkładkami uniemożliwiająca perspirację skóry głowy ustąpiła fryzurze pazia a lekki jak piórko kapelusz bez wielu ciężących ozdób, również odpowiada wymogom higjeny. Ta lekkość i przewiewność czyni każdy ruch ciała w porze nawet najgorętszej miłym i pozwala na branie udziału w sporcie. „Zaziębienia“ u kobiet są dziś rzadsze niż u mężczyzn.

Czasy sportu doby obecnej nie wpłynęły wiele na konserwatyzm ubrania mężczyzny. Moda angielska zdaje się zwyciężyła w całym świecie, lecz odpowiadając klimatowi jednostajnie chłodnemu nie nadaje się dla klimatu więcej lądowego. Sport dopomógł wprawdzie do usunięcia sztywnego kołnierza i gorsu koszuli, zmienił wysoki sznurowany trzewik na półbucik lecz i dziś jeszcze widzimy ciągle wysoko zapięte kamizelki. Czasy wojenne kazały oszczędzać nakrycia głowy i obnażać ją w lecie zupełnie, obecnie wracają wszelkiego rodzaju kapelusze ze słomki, twarde, przeszkadzające dostaniu się powietrza na wewnątrz. Skórę czoła, pełną narządów wydzielających, każe moda męska przykrywać głęboko nasadzonym kapeluszem o szerokich brzegach. Spodnie są długie, a jak czytamy, w Londynie obecnie jako najmodniejsze bardzo szerokie, co zaś tego następstwem ciężkie, przeszkadzające swobodzie ruchów. Wystarczą jednak zupełnie krótkie, sportowe, pozwalające na całe lub częściowe obnażenie podudzia, zależnie od pory roku. Wytrzymałość mężczyzny nie powinna w tym względzie ustępować kobiecie i dziecku. Niepotrzebne są również w lecie podwojne warstwy odzieży na posladkach i zupełne pokrycie ramion

*) Münchener mediz. Wochenschrift 1925. Nr. 34. (21.VIII). Str. 1409 nn.

---

tnikom seansu ani też medjum, sądzę, że w tych sprawach musimy przyjąć ingerencję osob trzecich, manifestowanie się za pośrednictwem medjum inteligencji postronnych. Abstrahuję od takich zjawisk, ktore tłumaczy dziś psychologja czy psychofizyka. Atoli nie trzeba sięgać w zaświaty, by znaleść wytłumaczenie tych zjawisk. Niezapominajmy, iż medjum w transie jest biernem, nieswiadomem i bezwolnem narzędziem, ulegającem najrozmaitszym, znanym nam i nieznanym wpływom. Organizm nie kierowany świadomą wolą, reaguje na podniety odruchami. To też medjum piszące, mówiące, malujące i t. p. w transie, czyni to wszystko odruchami, spowodowanymi pewnymi, nieznanymi nam bliżej podnietami. Ponieważ te automatyczne czynności wskazują na inteligencję, ktora niemi kieruje, a wykluczyć musimy z rachuby inteligencję medjum, musimy gdzieindziej szukać kierownika. Zdaniem mojem mamy tu do czynienia z telepatją. Myslenie jest także pracą. Myśląc wyzwalamy znaczne zasoby energji, które mogą przemieniac, (poza innymi formami) w energję promienistą, w rodzaju fal Hertz'a. Fale te posiadac mogą rozmaitą długość i różne natężenia Źródłem ich mogłyby być odpowiednie procesy fizjologiczne w organizmie, (może w systemie nerwowym). Odbieranie raportów, nimi przesyłanych, polegałoby na rezonancji podobnej tej, jaką spotykamy w rezonancji elektrycznej. Każdej myśli, kazdemu stanowi psychicznemu, odpowiadają odpowiednie fale. Te fale powodowałyby w stacji odbiorczej, identyczne stany psychiczne, jakie spowodowały powstanie fal w stacji nadawczej, co zatem idzie zmuszałyby organizm bierny do wykonywania czynności, związanych z odpowiedniemi stanami psychicznymi. Medjum w transie jest stacją odbiorczą, uderzaną niezmiernemi ilościami fal myslowych, przyjmuje fale o pewnej długosci, jak antena, czy stroik, a one powodują w niem pewne stany psychiczne, zniewalające organizm do pracy, odpowiadającej tym stanom. Medjum moze się stać na tej drodze narzędziem w ręku uczestnikow, co się też częstokroć dzieje, lub też w ręku nieznanego ni uczestnikom, ni samemu medjum człowieka, ktory z pewnością nie wie, iż praca jego znalazła naprawdę oddźwięk w czyimś umyśle. Podkreślam słowo człowieka i to w dodatku żywego, dla uniknięcia nieporozumień, mogących stąd wyniknąć. Na tej drodze szukał ś. p. Ochorowicz rozwiązania problemu suggestji mentalnej *). Na tej drodze, (o ile

*) Poza Ochorowiczem, zajmował się tą sprawą i sprawą telepatji wogole prof. Houston (nazwisko znane elektrotechnikom). Zwracamy uwagę na jego odczyt wygłoszony w instytucie Franklina w Filadelfji 1 marca 1892 p. t. „Cerebral radiation“, oraz na artykuł w Revue scientifique z 9 lipca 1892 r. Paris.

i szyji. Kołnierz nawet miękki jest w ciepłej porze zbędnym, krępującym. Jaki ma cel właściwy krawat, na który tyle daje próżność męska, przeszkadza tylko wentylacji szyji i klatki piersiowej. Wiele jeszcze innych wad odzienia męskiego domaga się zmian, dla których wytyczną powinno być tylko zdrowie, urabianie go przez ćwiczenia fizyczne, właściwe zrozumienie wymagań pór roku i większa ufność w życiodajne działanie światła słonecznego, albowiem: „Dove vienne il sole, non viene il medico“.



DR. KAZIMIERZ LEWANDOWSKI.

Z teki zębiarza.

Ach! już mam potąd tych wszystkich „dentystów“, „stomatologów“ i „odontologów“, nawet „odontotechnologów“, szkoda że nie „odontotechnostomalogów!“

Dlatego też ucieszyłem się wielce, kiedy razu pewnego wpadł do mnie nieodżałowanej pamięci Jurek Żuławski wołając:

— Jak się masz zębiarzu!

— No przecież jeden gada po polsku! — odpowiadam — mieć się mam, ale wy się nie macie, bo się macie źle! Jakżeście daleko odbiegli od czasów Słowackiego i panny Anieli z Anielinek! Pamiętasz jak to tam stoi?

„Ząbki o kryształ dzwonią jak kraszanka, kiedy się z drugą spotka w dziecka dłoni“.

Gdzie to ktoś dzisiaj uświadczy? Wszystko to świeci się jak klawiatura białozłota od mostków złotych i niezłotych, niby jakieś meksykańskie bóstwa, albo ci w nos kicha kauczukiem; albo dzwoni od ucha do ucha sztuczną porcelaną — istny taniec szkieletów?

A czyż to wszystko potrzebne? konieczne? Ileż to napisało się artykułów, broszur, książek, żeby tych ornamentów uniknąć, wszystko to groch o ścianę!

O nieśmiertelny Stańczyku! i cóż Ci pomogły te wszystkie doktory! Ty zawsze z gębą zawiniętą tułasz się między ludźmi nieuleczony i niepocieszony.

---

mamy wierzyć starym księgom), osiągali wieczorem mędrcy chaldejscy i asyryjscy wiadomości o zdarzeniach, jakie zaszły w Egipcie około południa. Fakta cytowane przez spirytystów, iż medja mówiły o rzeczach i sprawach, które ludzkość po wielu latach od owych relacji odkryła, nie tłumaczą niczego. Czyż poza wiedzą zgromadzoną w księgach, czyż poza znanymi i uznanymi uczonymi na świecie, nie ma ludzi myślących i traktujących o rzeczach, o których się w damym czasie nikomu z nas nie śniło? Ileż to myśli i prawd tkwi w wielkim oceanie ludzkim?... A ile z nich znachodzi swe miejsce w księgach? Na to iżbyśmy musieli przyjąć intellekt pozaludzki, przejawiający się za pośrednictwem medjum, musielibyśmy osiągnąć pewność, iż w danym czasie nikt z ludzi nie myślał o sprawach, raportowanych nam przez medjum. I tu znowu schodzą się razem fizyk, psycholog i fizjolog. Do nich należy zbadanie zagadnienia. Nie zapominajmy o jednem: „Człowiek buduje narzędzia na obraz i podobieństwo swoje“, a tymi podorganami rozszerza zakres swego działania. Czyżby w organiźmie tak skomplikowanym jak ludzki, w którym znaleść możemy pierwowzory dźwigni, klinów, optycznej ciemni i t. p., nie było pierwowzorów detektorów, anten, wibrtaorów i t. p.?... Należy szukać...

A teraz pod koniec już i tak długiej, jak na wykład publiczny prelekcji, jeszcze słów kilka. Jest pewna kolejność w rozwoju naszych poglądów na świat i nasz stosunek do niego. Każdy nieomal pogląd dzisiejszy miał na początku swego djabła, potem ducha, potem fluid, a w końcu tłumaczenie dzisiejsze. Tak było z magnetyzmem, tak było z ciepłem, z pojęciem energji kinetycznej, nie inaczej też wygląda sprawa medjumizmu. Skończyć już raz należy z duchami i szatanami, którym zostawmy inną bardziej im odpowiadającą rolę, niż włażenie w stołowe nogi, a zacznijmy żmudną pracę obserwatorów, chwytających się metod badań nowoczesnych.

I jeszcze rzecz jedna, spędzająca wielu sen z powiek... Czy zjawiska medjumiczne rzucają jakieś światło na życie pozagrobowe?... Odpowiedź prosta: Nie!... Są one przejawem nieznanych nam czynników przyrody, są zjawiskami podobnymi do całego szeregu znanych nam zjawisk przyrodniczych. Wymagają one jeszcze zbadania, rozsegregowania, opisania i t. d. Czas wyjaśni je bliżej. Są one związane ściśle z przejawami naszego życia psychicznego i organicznego. Badania nad niemi należą do fizyków, psychologów i fizjologów. Fizyk zająć się winien bliżej zbadaniem sił, wchodzących tu w grę, zbadaniem praw rządzących nimi, opisaniem wpływów jakim ulegają i t. d., psycholog winien się zająć stanem psychicznym me-

Bo oto ta cała nasza zębowa kultura kończy się w kleszczach, zamiast by się zaczęła, według świętych słów Liny Cavalieri od — plamek na zębie, które już trzeba plombować. Z plamki dziurka, z dziurki ból, po bolu gnicie, ropa i odjazd zęba na pola Elizejskie.

W rzeczywistości zaczyna się u nas ta kultura od pucołowatej puchliny... Kiedy już lustro czernieje z przerażenia na widok spuchniętej Wenus, lub obrzękłego Apollina, kiedy już nie pomagają wszystkie babki, ciapki, ślazy, kamfory i termofory; chłodniki i rozchodniki — wtedy dopiero pielgrzymuje się do wyrwizęba, najczęściej pod naporem opinji publicznej. Wtedy już idziesz z nożem do pacjentki, jak zbój i wypuszczasz jej kwartę ropy.

Oczywiście wtedy już trudno znieczulić, wszystko boli, dentysta nazywa się gbur, ma ciężką rękę brutal nie człowiek etc., etc.

„Błogosławieni ubodzy duchem, albowiem ich jest Królestwo niebieskie“!

Albo co też to za wiadomości spotykamy u naszej klijenteli! Według niej taki ząb, ktory już miał ze cztery opuchnięcia, ze trzy fistuły nadaje się akurat pod koronę złotą — „za późno kwiatku!“...

O szkoło! czegoż ty uczysz? Wszak ci to alfabet z piątego przykazania: nie zabijaj siebie samego!

Bardzo też często żąda się korony na zdrowiuteńki ząb — o pawie i papugi.

— Oczywiście dla szyku, to przeważnie drużbowie lub drużki przed ślubem, z okolic Lwowa, także poniektóre szwaczki ze Lwowa.

Okolicznościami, w których przedewszystkiem należy myśleć o zębach są: chrzest u przyjaciela, ślub u kuzynki, zjazd ochotników straży pożarnych, Wianki na „Morskiem Oku“, 1-szy maj lub wigilja św. Andrzeja. Tylko w dyskrecji i najgłębszej tajemnicy, żeby nie być wyśmianym, powiem ci kochany czytelniku na ucho: Jeżeli nie chcesz zostać wrogiem dentysty, chodź do niego na zębowe przeszpiegi co pół roku! Bowiem oprócz dentystów-ludożerców są także i dentyści-apostołowie; prócz klubu ciężkiej ręki są też kluby rąk lekkich, prócz fuszerów są artyści, prócz gburów istne delikatesy fachowe i t. d. nie tylko każdą plameczkę masz odrestaurować, ale też trzymać się najściślej wskazówek djetetycznych internisty z Bożej łaski. (Przez spiżarnię do zdrowia!)

Ale, na miłość boską, kochany czytelniku, nie zdradź mnie przed nikim — bo to i tak psu na budę! — Per aspera ad astra!...

O Eskulapie! czyż nie są godne zazdrości owe istne kopytka z kauczuku, nabijanie porcelanowemi kłami; te groteskowe dekoracje szkarłatnych usteczek nie jednej donny czy primadonny, równie dobrze służące do chrupania pomadek, jak i do rozbijania łbów przy scenach małżeńskich.

Czyż najpiękniejsze ząbki nie są te, w których z każdej strony są po dwie dziurki, tak zwane ząbki ażurowe? najmilszą perfumą (niech się schowa Houbigaut, Roger-Gallet i Piver) czyż nie jest ząb spruchniały? zaś najpowabniejszym fasonem ust nie jest że bezzębna gęba z brodą naprzód wysuniętą, prosto z karykatury?

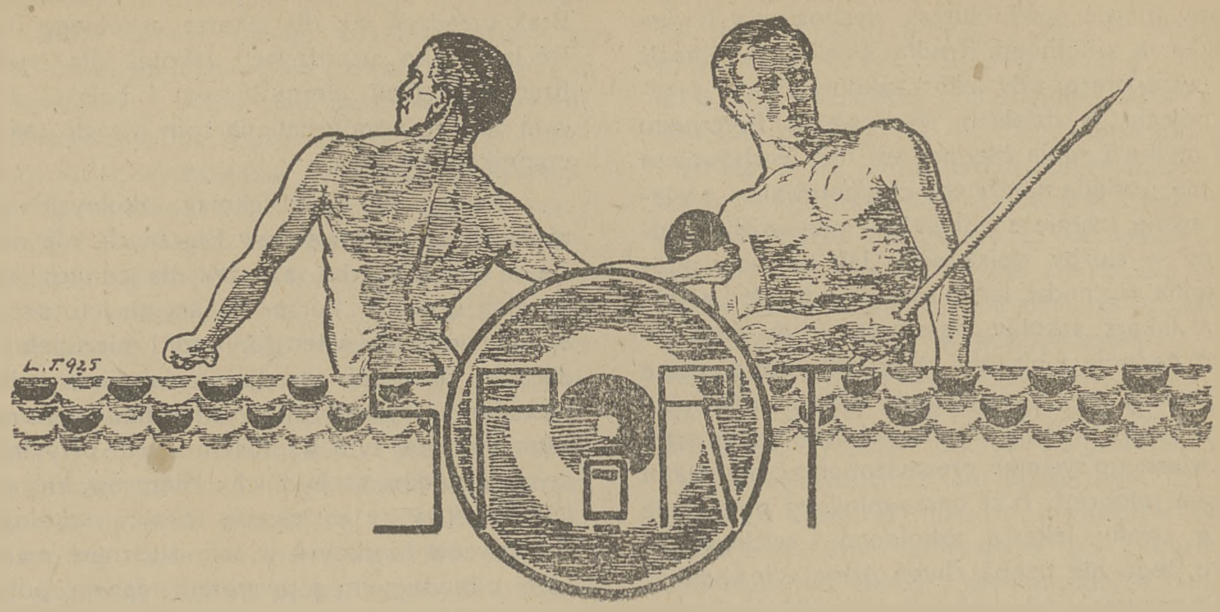
Więc moi najmilejsi:

— Wiwat ból zębów! na pohybel dentystom!

---

djum i wpływem jaki ten stan wywiera na powstawanie zjawisk medjumicznych, dalej winien zbadać żrodło przejawiającej się na seansach inteligencji, procesów zachodzących w duszy medjum w czasie tych przejawów i t. d., fizjolog natomiast winien zbadać te wszystkie procesy fizjologiczne, jakie są związane z powstawaniem zjawisk medjalnych, między innymi winien się pokusić o odkrycie elementów, czynnych i psychicznych zjawiskach medjalnych.

Szkic mój teoretyczny nie rości sobie pretensji do nieposiadania słabych stron. Słabe te strony wyczuwam i widzę sam, może lepiej niż niektóry z moich przyszłych krytyków. Daleki jestem od dogmatyzowania, atoli przypominam, iż nie masz teorji, którejby nie prześcignęła rzeczywistość. Nie zapominajmy o tem ile tajemnic odsłonił nam magnes i bursztyn, oraz jakie nam dały badania nad nimi, narzędzia dalszych badań. Jakie nam zdradzi tajemnice medjumizm, jaką on nam da broń, trudno rzecz z góry przesądzać. Każde odkrycie jest bronią obosieczną, ma swoje złe i dobre strony. A my tak ochotnie skłaniamy się ku złemu... Może i dobrze czyniono dawniej, chowając prawdy dla wybranych?... Ale nie tu już miejsce do zastanawiania się nad tem.



PROF. TADEUSZ DRĘGIEWICZ- -Lwów.

Współpraca lekarza szkolnego z kierownikiem ćwiczeń fizycznych.

Instytucja lekarzy szkolnych, wprowadzona rozporządzeniem Ministerstwa W. R. i O. P. z dnia 15 marca 1918, a więc jak na nasze stosunki bardzo wcześnie, była u nas z bardzo nielicznemi wyjątkami instytucją zupełnie nieznaną. Wprowadzenie jej jest wielkim krokiem w ulepszeniu stosunków zdrowotnych w naszych szkołach. Szczególnie zaś ważną jest instrukcja dla lekarzy szkolnych w zakładach szkolnych męskich i żeńskich, ułożona przez komisję międzyministerjalną dla spraw hygjeny szkolnej (ogłoszona w Dzienniku Ministerstwa W. R. i O. P. z 30 października 1918 Nr. 6 poz. 26), która zawiera wiele cennych przepisów, szczególnie dotyczących współpracy lekarza szkolnego z kierowniklem wychowania fizycznego w szkole średniej.

Jeden z pierwszych przepisów powiada, że lekarz szkolny troszczy się o zdrowie, rozwój fizyczny uczniów, przestrzega hygjeny nauczania; czuwa nad prawidłowem stosowaniem zabiegów fizycznych (jak: kąpiele, posiłek, gry ruchowe, gimnastyka, sporty, wycieczki i t. p.). Już te czynności wymagają od lekarza szkolnego pewnej znajomości odnośnych działów wychowania fizycznego, a par. 21 wyraźnie to powiada: Lekarz szkolny czuwa nad racjonalnem stosowaniem wszelkich zabiegów i ćwiczeń fizycznych, uprawianych przez uczniów w szkole i po za nią. Popiera wycieczki, zabawy na wolnem powietrzu, w klasach wyższych również gry i ćwiczenia sportowe.

Par. 24. Lekarz szkolny odwiedza poszczególne lekcje szkolne, prac ręcznych i ćwiczeń gimnastycznych, gier i zabaw ruchowych nie rzadziej niż raz na cztery tygodnie. Specjalną zaś opieką otacza ćwiczenia gimnastyczne i sportowe.

Powyższe przepisy ujmując tak dokładnie i wszechstronnie obowiązki lekarza szkolnego w kierunku wychowania fizycznego młodzieży, są idealne pod każdym względem, ale nie liczą się z tem, że nie mamy jeszcze w Polsce lekarzy, którzyby na wszystkich działach wychowania fizycznego rozumieli się w tym przynajmniej stopniu, aby nie przeszkadzali wychowawcom fizycznym, jak to niestety dotychczas bardzo często się zdarza. Głównem więc zadaniem naszych władz szkolnych powinno być stworzenie odpowiednich kursów wychowania fizycznego dla lekarzy szkolnych.

Szczególnie Ministerstwo Wyznań Rel. i Ośw. Publ. powinno uzupełnić studja na wydziałach medycznych, gdyż dotychczas poza wiadomościami o budowie człowieka na pierwszych latach studjów, dalsze studja tyczą się wyłącznie objawów chorobowych, zdrowy zaś człowiek nie wchodził zupełnie w zakres studjów. Bez uzupełnienia zaś studjów medycznych nigdy nie będzie można wykształcić naprawdę fachowego lekarza szkolnego.

Poza teoretycznemi wiadomościami byłoby bardzo wskazane, aby lekarz szkolny przeszedł także kurs praktyczny głównych działów wychowania fizycznego jak gimnastyki i sportów (przedewszystkiem lekkiej atletyki), a wprost idealnie byłoby, gdyby lekarz szkolny był równocześnie ukwalifikowanym wychowawcą fizycznym. Niestety ten stan idealny jeszcze przez bardzo długie lata będzie tylko pobożnem życzeniem niepoprawnych marzycieli.

Z drugiej strony wychowawca fizyczny czy też kierownik ćwiczeń fizycznych powinien posiadać pełne kwalifikacje t. zn. pełny kurs wychowania fizycznego z egzaminem, stwierdzającym zakres jego wiado-

mości teoretycznych i praktycznych. Tak powinno być, jeśli mamy mówić o współpracy wychowawcy fizycznego i lekarza szkolnego. Trudno bowiem wyobrazić sobie tę współpracę, gdy lekarz szkolny nie ma przeważnie pojęcia o działach wychowania fizycznego albo też mylne i zgoła błędne, ani też wychowawca fizyczny nie posiada należytego przygotowania, a wiadomości swoje czerpie z odbytej — przeważnie podczas wojny — służby wojskowej. Jak na tem młodzież szkolna wychodzi, łatwo sobie wyobrazić; z jednej strony lekarz szkolny ogranicza się do powierzchownego badania i pisania statystyki, którą nasze władze uważają za główne zadanie lekarza szkolnego, a wychowawca fizyczny z drugiej strony musztrą i według własnego systemu prowadzonemi ćwiczeniami uszczęśliwia młodzież. A że nasza młodzież potrzebuje opieki ze strony lekarza szkolnego i wychowawcy fizycznego, tego nie trzeba chyba dzisiaj udowadniać. Wystarczy przejrzeć pobieżnie choćby tylko statystykę zdrowotną, któregokolwiekbądź zakładu naukowego.

Grona nauczycielskie przeważnie uważają zajmowanie młodzieży wychowaniem fizycznem za niepotrzebną stratę czasu, a wszelkie wysiłki wychowawcy idą na marne, choćby dlatego, że większość ich rekrutuje się z nauczycieli szkół powszechnych; lekarze zaś szkolni, nie mając posad etatowych, wynadgradzani gorzej niż tercjan szkolny, traktują swoje zajęcie jako uboczne, chociaż w przeważnej ilości wypadków poświęcają mu daleko więcej czasu, niż mają obowiązek. Brak urządzeń tak dla lekarza szkolnego (izby przyjęć jako tako urządzonej) jakoteż dla wychowawcy fizycznego (sali gimnastycznej i boiska) sprowadza całą sprawę współdziałania tych dwóch tak ważnych czynników do zera.

Mamy już dużo lekarzy szkolnych i zdaje się, równie tyleż wychowawców fizycznych, ale nic nie robi się w tym kierunku, aby tak dla jednych jak też dla drugich urządzić kursa wakacyjne i to przymusowe, aby przynajmniej w ten dorywczy i niezupełny sposób dać im możność zaznajomienia się z najnowszemi metodami i systemami wychowania fizycznego. Powinniśmy pod tym względem brać przykład od naszych sąsiadów zachodnich: Niemców, którzy nie żałują środków na kształcenie lekarzy szkolnych i wychowawców fizycznych w tem słusznem przekonaniu, że ci odbudują im z powrotem dawną potęgę. Nie chcę zupełnie dawać za przykład narodów północnych: Szwedów, Finlandczyków, którzy pod tym względem są dziś bez konkurencyjni i służą za wzór całej ludzkości. Trudno sobie wyobrazić, aby w wymienionych państwach tylko czynniki rządowe dokonywały tych rzeczy. Do tego wysokiego poziomu doprowadziło społeczeństwo, a właściwie wybitne jednostki przy czynnem współdziałaniu rządu. I w Polsce mamy cały szereg poczynań w tym kierunku, stwierdzić jednak należy, że czynniki decydujące nie okazały,



W gimnazjum starogreckiem.

przynajmniej dotychczas, takiego zrozumienia dla spraw fizycznego wychowania jak tego wymagałaby powaga chwili. Należy cofnąć wysokie subwencje udzielane rozmaitym instytucjom a nawet pojedynczym klubem sportowym, które z istotnem wychowaniem fizycznem nie mają nic wspólnego, a użyć tych funduszów na kursy wychowania fizycznego o wysokim poziomie dla wychowawców fizycznych oraz na kursy dokształcające dla lekarzy szkolnych i dla wychowawców fizycznych starszej daty, którzy nowych prądów w fizycznem wychowaniu nie znają, a poznać nie mają sposobności Nie jest to program, któryby można odrazu przeprowadzić, ale rozłożony na szereg lat musi doprowadzić do pomyślnych wyników. Dopiero wtedy będzie można mówić o należytem współdziałaniu lekarza szkolnego z wychowawcą fizycznym.

Współdziałanie to można ująć bardzo krótko: Lekarz szkolny bada na początku roku młodzież szkolną i dzieli ją na dwie grupy zdrowych i słabowitych. Tych ostatnich poleca szczególnej opiece wychowawcy fizycznemu, który stosownie do wskazówek lekarza, zwalnia ich od bardziej wytężających ćwiczeń. Następnie lekarz szkolny odwiedza przynajmniej raz w miesiącu lekcje gimnastyczne, dzieląc się następnie swemi spostrzeżeniami z wychowawcą fizycznym. O uwalnianiu od ćwiczeń nie powinno być wogóle mowy, chorowici i nie mogący ćwiczyć nie powinni być uczniami publicznemi. Szczególniejszą opieką powinni obaj roztoczyć nad młodzieżą klas średnich (3, 4, 5), w okresie dojrzewania płciowego, robiąc wspólnie pomiary dla własnego doświadczenia i dla podzielenia się w fachowych czasopismach z ogółem lekarzy i wychowawców fizycznych. Klasy najwyższe, dziś tak mocno usportowione, ale niestety przeważnie jednostronnie z bardzo wielką szkodą dla samej młodzieży należy wspólnie pobudzać do wszechstronnego ćwiczenia się, dając im w pogadankach i wykładach wskazówki jak należy postępować, aby sobie nie szkodzić. Oprócz tego powinni obaj urządzać możliwie częste wykłady i odczyty dla gron nauczycielskich i kół rodzicielskich, celem pobudzenia ich do współdziałania. Obaj też muszą pozostawać w stałym kontakcie z klubami sportowemi, do których młodzież klas wyższych należy i zawsze należeć będzie. Takie zainteresowanie się młodzieżą poza szkołą może dać tylko pomyślne wyniki. Pomniejsze szczegóły, ułożenia stosunków pomiędzy lekarzem szkolnym a wychowawcą fizycznym zależą w dużej mierze od osobistych danych poszczególnych jednostek i ich wartości wewnętrznej.



Sł. med. ALEKSY SAŁAMAŃCZUK — Lwów.

Higjena i sport.

II.

Przechodząc do pojedyńczych rodzajów uprawianych sportów musimy w krótkości przedstawić sposób wychowania fizycznego w Grecji. W dzisiejszych czasach bowiem czem raz więcej zbliża się nasz system fizycznego wychowania do systemu starej Grecji.

System grecki przechodził różne stadja rozwoju — i dopiero z wprowadzeniem pięcioboju a więc w 708. r. przed Chr. osiągnął najwyższy stopień rozwoju.

Wiemy, że Grecy przez ćwiczenia cielesne dążyli do wszechstronności w rozwoju ciała przy utrzymaniu zupełnej harmonji ciała i ducha.

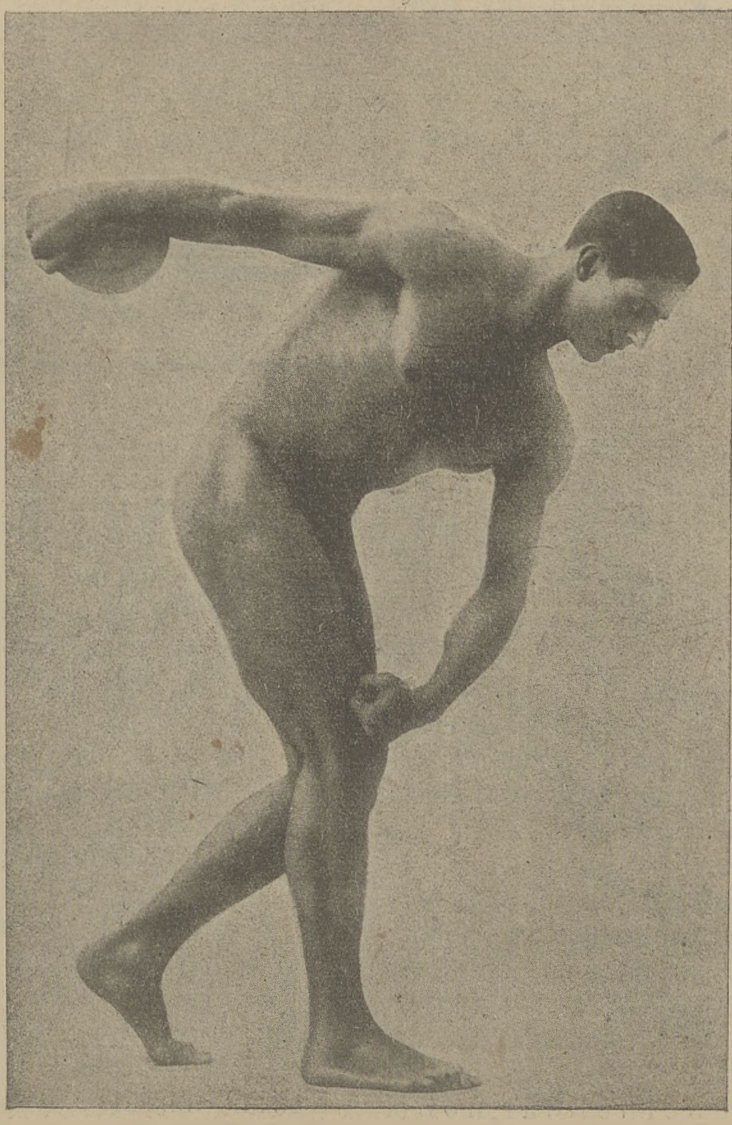
Czy my również do tego dążymy?

Grecy różnili się od wszystkich narodów starożytności tem, że wychowaniem fizycznem oddziaływali na umysłowy rozwój młodzieży i przeprowadzali w praktyce zasadę, że zdrowe życie duchowe wytryska tylko ze zdrowego i krzepkiego ciała. Całe ich wychowanie fizyczne ujęte było w ten sposób, że miało nadać ciału sprężystość i piękną postawę, rozwinąć harmonijnie poszczególne członki organizmu, wyrobić w podrastającej młodzieży wrażliwość dla form pięknych, zaszczepić w niej odwagę i stanowczość, uzdolnić ją praktycznie do życia publicznego. Zasady wychowania były wzniosłe a znalazły urzeczywistnienie w igrzyskach, które były egzaminem, składanym w obliczu bogów i wszystkich Hellenów.

Cały naród przygotowywał się odpowiednio do tego ogólno-narodowego święta, heroldowie zaś Jowisza kilka miesięcy przed rozpoczęciem igrzysk przeciągali wzdłuż i wszerz kraj, głosząc zawieszenie broni i nastanie świętego pokoju. Lukianos w swojej apologji gimnastyki zaznacza, że wychowanie to ma powściągać młodzież od fałszywej ambicji, zachęcać ją do współzawodnictwa w rzeczach ważnych, uzdolnić ją do obrony wolności ojczyzny, sławy i dobrobytu własnego, ma wkońcu wykształcić w niej dzielność moralną i fizyczną, którą Grek starożytny nazywał *καλοκἀγαθία*.

Zaznaczyły się jednak dwa kierunki w wychowaniu. W Sparcie hartowała młodzież ciało przeciw niewygodom i cierpieniom, wychowywała się więc wyłącznie na wyborowych żołnierzy, w Atenach zaś starano się o harmonję ciała i ducha. W miastach i miasteczkach budowano specjalne szkoły wychowania fizycznego. Szkoły były prywatne i państwowe. W jednym z następnych numerów podam dokładny opis, jakie stopnie musiał przechodzić każdy młodzieniec, ażeby mógł stanąć do zawodów. Nie każdy bowiem mógł brać w nich udział. Ten tylko mógł uczestniczyć w świętej walce i przystąpić do srebrnej urny z losami, kogo hellanodycy — surowi sędziowie igrzysk, uznali za moralnie nieskazitelnego, kto wykazał swe pochodzenie czysto helleńskie, k t o d o w i ó d ł, że przynajmniej d z i e s i ę ć m i e s i ę c y ć w i c z y ł w j e d n e m z g i m n a z j ó w g r e c k i c h.

Początkowo istniały ćwiczenia, które nie wymagały przyrządów. Bieg też długi czas był jedynym rodzajem walki współzawodników. Bieg na 130 m. W piętnastej olimpjadzie widzimy bieg na długą metę (30 m. × 12) a w roku 708 przed Ch. a więc na 18-ej olimpjadzie zjawia się pięciobój. Pięciobój grecki, to zestawienie korzystnych ćwiczeń dla organizmu, dążącego do cielesnej wszechstronności. Nie było to dorywcze zestawienie, lecz dokonane zostało na podstawie długotrwających obserwacyj i doświadczeń. W naszych czasach sport rozpadł się na



Rzut dyskiem.

cały szereg działów, w których wymaga się „specjalizacji“ — inaczej trudno uchodzić za sportowca. Zjawisko to zostało ogólnie aprobowane i tylko czasem ktoś na to zwraca uwagę. Liczby zaczerpnięte z paryskiej olimjady dokładniej nam ten stan zilustrują.

Na olimpjadzie było reprezentowanych 45 narodów. Na kilka setek uczestników-sportowców do greckiego pięcioboju stanęło 38, do dziesięcioboju 41. A gdy uwzględnimy, że bardzo często jeden naród wysyłał i po kilku przedstawicieli do pięcio i dziesięcioboju — jak to widać z zestawienia

Pięciobój:

1. E. R. Lehtonen, Finlandja.
2. E. Soufay, Węgry.
3. R. L. Le Gendre, Ameryka.
4. G. Unger, Szwecja.
5. L. O. Leino. Finlandja.
6. M. Kaer. Ameryka.

Dziesięciobój:

1. E. Osborn, Ameryka.
2. E. Norton. Ameryka.
3. A. Klumberg, Estonja.
4. A. Hunsari, Findlandja itd to z łatwością uzmysłowimy sobie ten chorobliwy i szkodliwy stan. Stan ten można obserwować i u innych narodów, jednak procentowo lepiej przedstawia się on u Anglików, Szwedów, Finlandczyków i t. d.

Gdzież może leżeć przyczyna złego u nas? Na pierwszy plan wysuwa się brak zainteresowania wychowaniem fizycznem ogółu, a przedewszystkiem odpowiednich, do tego powołanych czynników. Ileż to razy np. prasa oburzała się na ojców tego czy innego miasta, którzy delegacje sportowców czy ich sympatyków przyjmowali z zdziwieniem i oburzeniem; do dzisiaj zaś magistraty ciągną zyski z wszelkich zawodów, ot jakby to były budy jarmarkowe, cyrk... Ciągną zyski dla ubogich, którym wypłacają zapomogi. A czy nie mógłby ich użyć magistrat — ot choćby do uporządkowania ulic i usunięcia prochu z nich; zresztą możliwe, że używa ich do tego ale tylko tam, gd ie „ojcowie“ chodzić muszą. Cóż ich obchodzić może, że tysiące młodzieży na przestrzeni kilku kilometrów połyka tumany kurzu.

Druga przyczyna, to brak jednolitego, odpowiednio opracowanego planu wychowania fizycznego. Plan taki przy uwzględnieniu wszelkich możliwości, przygotowany przez odpowiednich i kompetentnych ludzi (lekarze, nauczyciele gimnastyki, przedstawiciele „Sokoła“ i t. d.) służyłby po zatwierdzeniu szkołom a potem i towarzystwom fizycznego wychowania za przewodnik w planowej pracy nad wychowaniem fizycznem młodzieży.

Z innych ważnych przyczyn należałoby wymienić jeszcze dwie: Kluby sportowe nie dbają o młody narybek a ściągając do klubów „wschodzące gwiazdy“ gwałtem specjalizują klubowych nowicjuszy. Rzecz wprost niepojęta. Nie lekarz klubowy (u nas tacy nie istnieją i długi czas jeszcze ich nie będzie) a sekretarz czy trener opiekuje się wychowaniem garnącej się do sportu młodzieży. Gdy trener człowiek „na miejscu“ ma pewne wiadomości z anatomji, fizjologi i higjeny, to szkoda nie wielka. Ale różni prowincjonalni „trenerzy“ mają jak opowiadał jeden — swój schemat. Długie nogi — bieg na długie mety, krótkie — skoki, bo nogą nie zawadzi, krzywe — urodzony piłkarz...

A skąd u nas ta olbrzymia ilość piłkarzy? Objaw to niezdrowy, na jaki zwracali uwagę różni autorowie, jak Hermelin i inni. Jestem przekonany, że przyczyna leży w samej szkole. Szkoła dzisiejsza „einseitige Wissens-Sitzschule“, jak ją nazywa prof. Kneppe, w znacznej mierze do tego przyczyniła się. Młodzież w czasie gimnastyki nudzi się, a w bujnej swej fantazji snuje pełne życia obrazy sportowe. Ona tęskni, rwie się przecież do ruchu słońca, i wolności. W fantastycznych obrazach umieszcza i swą osobę, a gdy nadejdzie odpowiednia chwila, ma z góry obrane miejsce. Nie szuka go, nie próbuje gdzie indziej, lecz znachodzi je zawsze między piłkarzami. Taki piłkarz kopie co popadnie, my zaś obojętnie na to patrzymy. My wszyscy, ojciec, matka, nauczyciel... Ci którzy mają wychowywać!

W każdej szkole znajdziemy parę typowych (w ich pojęciu) piłkarzy. Głowa pochylona silnie ku przodowi, za nią podąża kark, klatka piersiowa, nogi wykrzywione, palce nóg silnie ku wewnątrz zwrócone, czy to zdrowy typ? Na ten opłakany stan, jak już wyżej wspomniałem, wielu już zwracało uwagę. Kpt. Szczęsny Połomski w artykułach p. t. „Pod znakiem Olimpjady“*) ostro występuje przeciw przestarzałemu systemowi fizycz nego wychowania. Słowa tam wypowiedziane zasługują na powtórzenie: „Nie mamy czasu obecnie na wyuczanie się karkołomnych sztuczek, nie mających w walce o byt zastosowania, jak również szkoda czasu na tylko racjonalne bezduszne skłony i wyginania się. Zostawmy sztuczki dla tych, co już innym odpowiedzieli zadaniom, a ortopedję tym, którzy tego potrzebują dla uzupełnienia braków, a weźmy się do ćwiczeń naturalnych żywych i wszechstronnie rozwijających ciało i ducha a mających w życiu codziennem praktyczne zastosowanie.

*) „Sport“ 1922 r.

Do ćwiczeń tych zaliczam zabawy, gry, lekką atletykę i sporty uprawiane jednak nie jak dotąd bez głowy, lecz ujęte w metodyczny racjonalno zdrowotny trening, dostosowany do wieku i osobistych indywidualności poszczególnych ćwiczących".

„Ćwiczenia te rozwijają w wysokim stopniu te zalety, jakich wymaga obecna praca konkurencyjna o byt, no i zalety niezbędne w walce o całość granic ojczystych".

Czy nie słuszne nawoływania do wprowadzenia ćwiczeń mających zastosowanie w życiu codziennem? Pomyślmy, że pies wrzucony do wody, wykonywa mniej lub więcej zgrabne, jednak celowe ruchy chroniące go od śmierci. Człowiek we wodzie wykonuje ruchy naśladujące chodzenie po drabinie, więc bezcelowe i przynoszące śmierć. Ktp. Szczęsny Połomski projektuje stworzyć narodowo-polski pięciobój, proponując: bieg, skok w dal, rzut granatem strzelanie i walkę wręcz o specjalnych przepisach. Spodziewam się, że wstawienie pływania na miejsce strzelania byłoby bardziej odpowiednie. Utworzenie takiego pięcioboju byłoby celem, do jakiego powinna by dążyć szkoła, towarzystwa gimnastyczne i t. d. Jeżeli warunki u nas nie zmienią się, to stan ten chorobliwy nigdy nie ustąpi. Naśladujmy innych, którzy już przeszli stan podobny. Sport rozwija się bowiem zawsze jednakowo (nie bez pewnych minimalnych jednak różnic).

Długi czas np. po skończeniu paryskiej olimpjady chodziły wprost fantastyczne wieści o Urugwajczykach. Widziano w nich ideał sportowca-piłkarza, gubiono się jednak w przypuszczeniach, czemu zawdzięczają swe zwycięstwo. I cóż pokazało się? Wyniki zawdzięczają swego rodzaju wszechstronności sportowej. Każdy z nich bowiem świetnie skacze, pływa, 100 m biega 11 sek. i t. d. A ilu naszych piłkarzy biega, pływa lub skacze? Piłkarzem nikt się nie urodził, a systematyczną i wyrozumiałą pracą do tego dochodzi. Sport więc u nas uprawiany jednostronnie, mija się się z celem — osiągnięcia harmonji ciała i ducha. A musimy uświadomić sobie, że harmonja ta ma zapanować nie tylko u jednostek ale i w całem społeczeństwie. Korzystnie wpływa na specjalizację wynagradzanie medalami lub puharami. Ambicja każdego sportowea wymaga, ażeby ćwiczyć jeden dział, bo tak prędzej coś osiągnie. Przecież u nas aż roji się od takich specjalistów, którzy tylko biegają, tylko skaczą lub tylko rzucają. Czy nie szkoda, że n. p. Rzepka (A. Z. S. Lwów) typ wielobojowca, przeważnie tylko skacze o tyczce, widziałem zaś, że biega również dobrze. Chwila poważna i odpowiednia do przeciwdziałania.

Nie możemy obojętnie patrzeć na sportowców, występujących wtedy, gdy jest coś do zdobycia? Że uwagi moje nie są wyssane z palca, może posłużyć fakt podany przez prasę sportową (prawdopodobnie „Sport" lub „Kurjer sportowy"), że przy okręgowych mistrzostwach nie zjawiło się kilku prawdopodobnie dlatego, że nie było co — zdobyć...

Wogóle sport schodzi na manowce, a my nie uświadamiamy sobie tej krytycznej chwili. Bardzo słuszne i cenne uwagi na ten temat Dr. Fuchs-Dubowskiego (drukowane w „Słowie polskim") — pozostają bez echa. Żaden dziennik sportowy (o ile mi wiadomo) na ten temat do dnia dzisiejszego nic nie napisał, prócz kilku przelotnych i ogólnych uwag.

Jeżeli sport traktujemy jak ważny czynnik wychowawczy, to głosy ostrzegawcze nie śmią przebrzmieć bez echa! Gdy zło raz zakorzeni się, to późniejsza walka będzie tylko imitacją walki z wiatrakami.

O wszechstronność ciała powinniśmy dbać wszyscy, w pierwszym zaś rzędzie szkoła. Staraniem zaś klubów i towarzystw gimnastycznych powinno być utrzymanie tej wszechstronności jak najdłużej. Możnaby uwzględniać i specjalizację, w wypadkach gdyby istniały pewne oznaczone minima z innych działów. Godzina gimnastyki w szkole nie śmie być godziną nudów. Nie śmie się — jak zaznaczył to kpt. Szczęsny Połomski — tylko kołowrotkować, tylko kopać, tylko biegać lub wiosłować, robić różnorakie skłony z różnorakich postaw i z różnorakiemi położeniami rąk, mówiąc, że to jest zdrowo i racjonalnie. Pamiętam, jak swego czasu w gimnazjum prócz ręce w przód raz, dwa i t. d. latem i zimą w sali — gimnastyka była niemożliwie nudną Z zazdrości patrzyliśmy na starszych kolegów, których Dr. Piasecki (dzisiaj rektor akademji sportowej w Poznaniu) wyprowadzał na szkolne podwórze, gdzie grali w palanta i piłkę nożną. Godzina matymatyki była dla wielu z nas bardziej interesującą, bo obawa dwójki była swego rodzaju emocją. A szkoła ma kształcić nie tylko ducha ale i ciało — ma przygotować nie tylko do studjum na uniwersytecie czy politechnice — ale i dać zdrowych ludzi, którzy w razie potrzeby mają zapełnić szeregi obrońców ojczyzny a bardzo często objąć odpowiedzialne stanowiska oficerów.

Dr. Fuchs-Dubowski podaje, że komisje lekarsko-poborowe zwalniają wielki procent młodzieńców bo $^1/_4$, z kategorją „słaba budowa ciała". Prof. Hreppe stwierdził, że w Niemczech w 1906 r. liczba niezdolnych u „jednorocznych" wynosiła 57,5%. Przyczyną niezdolności było: słaba budowa ciała, z tego przedewszystkiem:

ogólne osłabienie, choroby płuc i serca. Krótkowidzów zaś było pomiędzy nimi 30%.

Często słyszymy niesłusznie uwagę, że wszyscy genjusze byli fizycznie słabi. Nikt nie przeczy, że często tak było. Dodajmy jednak, że jeśliby byli silni nie tylko duchem ale i ciałem — życie ich nie było by męką i trwałoby dłużej. Mieliśmy jednak genjuszy, u których harmonja ciała i ducha była nadzwyczajna. Przykład: Leonardo da Vinci, który posiadał herkulesową postać a był niezrównanym artystą, anatomem, astronomem, inżynierem. Przecież Goethe, Napoleon i wielu innych również nie wykazywali fizycznych ułomności. Widzimy więc, że do Greków nam daleko. Zbliżymy się do nich, gdy higjena wejdzie nam w krew i kości, gdy społeczeństwo całe bez wyjątków (a więc i magistraty jak i inne instytucje) zrozumieją potrzebę wychowania fizycznego

w szkole i poza szkołą!



NARCYZ SÜSSERMANN.

Kobieta a sport.

Ruch sportowy, zataczający coraz szersze kręgi, przedostając się do wszystkich warstw nie zatrzymał się naturalnie i przed płcią piękną. Czasy, w których ukazanie się kobiety w roli czynnej na arenie sportowej, wywołało ogólną sensację, a najczęściej zgorszenie, należą do dalekiej przeszłości. Dzisiaj kobieta na równi z mężczyzną zapełnia boiska i place sportowe, hasając dowoli wśród światła, powietrza i słońca. Powojenna kobieta, wywalczywszy sobie równouprawnienie nie wrzaskliwym krzykiem wiecowym, lecz w ogniu ciężkiej walki o byt, korzysta w całej pełni z doskonałego źródła energji i zdrowia, jakiem jest sport.

Różnica pomiędzy przedwojennym a dzisiejszym kobiecym ruchem sportowym polega nietylko na zwiększeniu się frekwencji, ale i różnorodności uprawianych ćwiczeń. Podczas, gdy przed wojną spotykaliśmy kobietę jedynie w nielicznych gałęziach, jak tennis, łyżwiarstwo, turystyka itp., to dzisiaj rozszerzyła ona sferę swej działalności prawie na wszystkie dziedziny uprawiane przez mężczyzn. Ze stanowiska fizjologicznego nie możemy nic mieć przeciw temu. Natura wyposażyła kobietę w konstytucję fizyczną, dozwalającą do pewnego stopnia zarówno na pokonywanie cięższych prac zawodowych, jak i zajmowanie się ćwiczeniami fizycznemi. Za wyjątkiem sportów, wymagających nadmiernego natężenia sił, jak ciężka atletyka, dźwiganie ciężarów, boks itd., może kobieta zasadniczo pielęgnować te same sporty co mężczyzna, naturalnie przy zastosowaniu odpowiedniej miary. Zachowanie miary obowiązuje zresztą zarówno męski jak i kobiecy organizm, przeholowanie sprowadzić może tak tu, jak i tam poważne następstwa. W zasadzie więc stoją przed kobietą otworem wszystkie dziedziny wychowania fizycznego, pragnęlibyśmy jednak, by przy doborze ćwiczeń odegrały rolę względy estetyczne, by pamiętano o zachowaniu piękna, gracji, wdzięku i godności.

Stałą bronią w ręku licznych przeciwników sportu kobiecego jest oklepany frazes o „zaniku kobiecości“. Zjednoczone kołtuństwo z lenistwa i opieszałości przeciwne wszelkiemu postępowi i inowacjom, nie wgłębiając się w istotę rzeczy, korzysta z pewnych zewnętrznych objawów, by skryć się za wygodnym parawanem „zaniku kobiecości“. Nieodpowiednie maniery i ton, jakie czasami młode adeptki sportu przybierają, nie są wykwitem pielęgnacji ćwiczeń fizycznych, lecz wprost niemądrem dziecińStwem. Podobny objaw obserwowaliśmy zresztą i u pierwszych emancypantek, które uważały, że zewnętrzne upodobnienie się do mężczyzn jest pierwszym krokiem do rownouprawnienia. Tak, jak zniknął typ emancypantki o niedbałym wyglądzie zewnętrznym, tak też i z czasem zetrą się ostrzejsze kontury sportowych dam.

Sport wyrabia przedewszystkiem spokojną pewność siebie, opartą nie na niemądrej zarozumiałości, lecz na poczuciu własnej siły. Rozwija on hart woli, energję i samodzielność. O ile walory powyższe nie są odpowiednie dla kobiet, to faktycznie może być mowa o „zaniku kobie-

cości". Z drugiej jednak strony nie uważamy, by salonowa laleczka, obawiająca się własnego cienia, nie zdolna na samodzielne zrobienie jednego kroku, była w dzisiejszych czasach i warunkach życiowych odpowiednim typem na towarzyszkę życia.

Pozostałby jeszcze do odparcia zarzut szkodliwego wpływu sportu na macierzyństwo. Jest to równie gołosłowny frazes jak „zanik kobiecości". Podobnie jak w życiu codziennem musi kobieta brać wzgląd na powołanie swe ,,przyszłej matki", tak też i w sporcie, zastosowując odpowiednie miary i granice, nie zaszkodzi ani sobie ani też przyszłemu pokoleniu.

Jeśli chodzi o wpływ ćwiczeń fizycznych na wyglad zewnętrzny, to właśnie sport stworzył nam ten ideał, do którego wzdychają dzisiejsze modnisie. Smukła, gibka kibić, do pewnego stopnia ostrość linji, zanik osadów tłuszczu, przyczem gracja i wdzięk dadzą się osiągnąć w pierwszym rzędzie za pomocą gimnastyki i sportu. Osiągnięcie ,,figury sportowej" nie da się uskutecznić przez całonocne przebywanie na dancingach, długie wylegiwanie się, zajadanie słodyczy i masowanie. Jedyną radą, to: rakieta, wiosło lub szpada, to łyżwy, narty lub but turystyczny.



Kronika.

Co robi Polska, a co Czechosłowacja w walce z gruźlicą. Dr. Bogucki, naczelny lekarz miasta Warszawy, w artykule o walce z gruźlicą podaje, że walkę z gruźlicą prowadzi w Polsce 21 Tow. Przeciwgruźliczych i 19 kół powiatowych, zarządy 3 większych miast (Warszawa, Łódź, Kraków) i Warszawska Kasa chorych; w całem państwie istnieją 43 przychodnie przeciwgruźlicze. Szpitali dla chorych z otwartą gruźlicą (a więc najbardziej niebezpiecznych dla otoczenia) niema poza Warszawą, Łodzią i Krakowem; istnieje 13 sanatorjów, mających 1.354 łóżek.

Tyle jest w Polsce. Natomiast Republika Czechosłowacka posiada 143 Tow. Przeciwgruźliczych i 89 przychodni przeciwgruźlicznych oraz 46 sanatorjów na 5·700 łóżek (w tem zaś dla dzieci gruźliczych 2.000 łóżek). Stolica Państwa Praga (mająca 700.000 mieszkańców) ma 11 przychodni przeciwgruźliczych — Warszawa (na ponad miljon mieszkańców) ma 5 przychodni — (według norm czeskich powinna mieć ich 16). Państwo Polskie powinno rozporządzać zgórą 200 przychodniami (zamiast obecnych 43) i miec przynajmniej 4·600 łóżek sanatoryjnych dla dzieci gruźliczych, zamiast obecnych 500. Wówczas dopiero dorównalibyśmy Czechosłowacji.

Zawody pływackie o mistrzowstwo Polski i Armji. W dniach od 22 do 24 ub. miesiąca odbyły się w Porcie na Pradze zawody o mistrzowstwo Polski połączone z mistrzowstwami Armji, które przyniosły szereg świetnych rezultatów, w tem kilka nowych rekordów, wykazując podobnie jak i w innych gałęziach, stopniowe lecz stałe podnoszenie się poziomu sportu w Polsce. Sport pływacki pozostaje u nas jeszcze daleko w tyle w stosunku do lekkiej atletyki, wioślarstwa czy piłki nożnej i nie cieszy się tak wielką, jak ona popularnością. Jednak wzrost zainteresowania, o czem świadczyć może liczna obsada poszczególnych konkurencyj, jak i stosunkowo pełne widownie we wszystkie dnie zawodów, dał się już obserwować, a rezultat tego zjawiska odbił się dodatnio na wynikach osiągniętych przez zawodników na tegorocznych mistrzowstwach. Ogółem startowało 104 zawodników z 16 klubów sportowych wszystkich ośrodków Rzeczypospolitej. Z pośród zawodników zasługujących na wyróżnienie wymienić należy w pierwszym rzędzie fenomenalną jak na nasze stosunki pływaczkę pannę Kajzerównę z Giszowca. Pobiła ona rekordy polskie w stylu klasycznym na 100 i 400 metrów, osiągając czas nietylko lepszy od rekordu stylu klasycznego, lecz i od rekordu w stylu dowolnym, a mianowicie: 100 mtr. — 1:48.1; na 400 mtr. — 8:22.8; 200 mtr. przepłynęła ona w 3:57.3 o 19.3 lepszym od starego rekordu polskiego.

Drugą wybitniejszą pływaczką jest p-na Nowakówna z A Z. S. Kraków, rekordzistka Polski w wyścigu na 50 mtr. w 48·4 sek.

Z pośród pływaków znakomitą formę wykazał kpt. Kuncewicz z K. W. W., który na 400 mtr. stylem dowolnym osiągnął rekordowy czas 6:55.5 zaś w kilka dni potem wobec specjalnej komisji P. Z. P. pobił własny rekord na 100 mtr. uzyskując czas 1:16.4 o 0·4 sek. lepszy od rekordu polskiego.

Definitywny projekt ustawy o wychowaniu fizycznem i przysposobieniu wojskowem otrzymał już Komitet Wykonawczy Z. Z. od M. S. Wojskowych. Szczegółowa dyskusja nad nim będzie przeprowadzona na najbliższem posiedzeniu Z. Z.

Oficerowie będą mogli należeć do klubów sportowych. Zniesienie balotowania. W lokalu Związku Polskich Związków Sportowych odbyła się konferencja komitetu wykonawczego tegoż związku z przedstawicielem Oddz. III. Sztabu gen., na której ustalono zasady, na jakich oficerowie będą mogli należeć do klubów sportowych cywilnych. Przedstawiciel M. S. Wojsk. zażądał zwolnienia oficerów od balotowania w wypadku indywidualnym, oraz od sądów honorowych. Kluby które na ten warunek się zgodzą, będą wciągane na listę stowarzyszeń, do których wolno oficerom i szeregowym należeć. Związek Zw. Sport. odniósł się w tej sprawie do klubów za pośrednictwem związków. Na konferencji poruszono nadto potrzebę współpracy sportu cywilnego z wojskowym przy urządzaniu zawodow o mistrzowstwo i uchwalono wezwać związki, by wyłoniły mięszane komisje przy udziale delegatów władz, któreby zajęły się sprawą koordynacji sportu wojskowego z cywilnym.

Czechosłowackie odznaczenia dla szwedzkiego Z. P. N. Prezydent Republiki Czechosłowackiej udekorował ofic. orderem Białego Lwa za obywatelskie zasługi prezesa Szwedzkiego Z. P. N. Johansena, wielkiego przyjaciela sportu polskiego, który w maju br. przebywał w Pradze na kongresie olimpijskim i Międzynarodowym Kongresie piłki nożnej.

Przegląd bibljograficzny.

Ukazała się na półkach księgarskich praca *Prof. Dra Eugeniusza Piaseckiego „Dzieje wychowania fizycznego“*, wydana nakładem Zakładu im. Ossolińskich we Lwowie. Jest to dawno oczekiwana książka znakomitego znawcy tego przedmiotu, wydana nader starannie, z licznemi ilustracjami, które zdobią wykład jasny i przejrzysty. Pierwszy ten podręcznik polski z zakresu wychowania fizycznego zasługuje na jaknajwiększe rozpowszechnienie nietylko wśród znawców wychowania fizycznego, lecz i wśród ogółu czytelników, którzy interesują się sportem i racjonalnie uprawianą kulturą cielesną. *Dr. T. Jar.*

Czasopisma nadesłane do Redakcji.

„Polska Dentystyka" Nr. 3—4 Lwów Maj — Sierpień 1925, dwumiesięcznik poświęcony wszystkim działom stomatologji i naukom pokrewnym, pod redakcją Prof. Dra A. Cieszyskiego i Dra H. Allerhanda.

Treść:

I. Polski Zjazd Naukowy Lekarzy Dentystów 12—16 VII. 1925.

Prof. Dr. A. Cieszyński: Nowe sposoby zdjęć roentgenowskich stereoskopowych szczęk i zębów.

II. Kongres doroczny stomatologiczny francuski.

J. Jarząb: Czy torbiel korzeniowa może pochodzić od zęba ze zdrową miazgą?

Dr. Wł. Czarnecki: Korona metalowa na zęby przednie z trzech części zbudowana.

Dr. H. Allerhand: O współczesnem leczeniu korzeni.

Prof. Cieszyński: Stomatologja we Francji.

Dział sprawozdań i streszczeń, sprawy zawodowe, zjazdy naukowe, ruch towarzystw, wiadomości uniwersyteckie i bieżące, przegląd piśmiennictwa etc.

Redakcja i Administracja: Lwów, ul. Zielona 5.

Kronika Dentystyczna Nr. 5 – 6, Warszawa, Maj-Czerwiec 1925. Organ poświęcony wszystkim gałęziom dentystyki, chorobom jamy ustnej oraz sprawom zawodowym pod redakcją lekarza-dentysty M. Krakowskiego. Treść zeszytu: M. Krakowski: Przyczynek do sprawy bezgnilnego postępowania przy wyjmowaniu zębów. — Dział sprawozdawczy. — Odgłosy. W sprawie rządowego projektu ustawy o wykonywaniu praktyki dentystycznej w P. Polskiem. — Ze sprawozdań zrzeszeń lekarsko-dentystycznych. — Listy do redakcji. Kronika i sprawy zawodowe.

Redakcja i administracja: Warszawa, ul. Rymarska 8.



O WYDAWNICTWA. Celem uniknięcia przerwy w wysyłce naszego miesięcznika uprzejmie prosimy o rychłe uregulowanie należności za prenumeratę.



LITERATURA i SZTUKA

Niewodem w przeszłość.

Józef Jedlicz

Kwiat wiekuisty.

Baśń

Mnogie kwiaty żywota, które kwitną wkrąg,
Opromieniają ziemię modremi niebiosy —
Mnogie kwiaty znikome ogrodów i łąk
Piją piękno z powietrza i słońca i rosy.

Lecz jest jedno uroczne, niewiędnące kwiecie,
Co świetnością powabów nieprzebraną skrzy;
Jego urok złowieszczy marzy się poecie
I na ludzi magiczne, dziwne zlewa sny.

Kwiat złotawo-szkarłatny, niby żywa krew,
Który codzień rozbłyska w świeży nimb rumieńców—
A karmi się ciałami najpiękniejszych dziew
I torsy najmężniejszych pożera młodzieńców.

Za tęcze barw i rajskich aromatów żary,
Za obłędne ekstazy cudotwórczych złud
Ludzie co noc mu nowe składają ofiary
I własnem życiem sycą jego wieczny głód.

Co noc bucha płomieniem obrzędowy szał,
I coraz nowe pary idą w mrok zatraty;
W odmęt orgji zapada przepych nagich ciał,
Aby kwiatu tęczowe ożywić szkarłaty.

Im więcej ciał śnieżystych straszny kielich wchłonie,
Im więcej krwi wypije z poświęconych par:
Tem wspanialej tryskają oszołomne wonie,
Tem płomienniej rozkwita purpurowy czar.

Oto zbliża się chwila: złoty dzień już zbladł,
Grozę śmierci niebiańska żądz głuszy muzyka —
I dwa drgające ciała wchłonął krwawy kwiat
I purpurowy kielich cicho się zamyka.

A gdy nocy ofiarnej pierzchną parne mroki,
Nanowo się otwiera wiekuisty kwiat
I wypluwa zmiażdżone i wyssane zwłoki,
Odurzającym czarem napełniając świat.

Nawet bladzi asceci błękitu i gwiazd,
Obłąkani tęsknotą śniciele zaświatu,
Dla których kwiecie ziemi to piekielny chwast —
Z dreszczem patrzą w przepychy zabójczego kwiatu.

— — — — — — — — — —

— — — — — — — — — —

I znów złoci się cudnie czarodziejskie kwiecie,
A gdy w blaskach południa wionie żarki wiew,
Baśń żywota purpurą i złotem się plecie,
Do nowych samoofiar podżegając krew...

JAN ZAHRADNIK.

Wiwisekcja teatru.

Powiedział dawno Nietsche, że do teatru chodzą ludzie albo za głupi, albo za leniwi na to, by mogli czytać książki. Dzisiaj natomiast można zaobserwować zabawne zjawisko: do teatru nie bardzo się chodzi, za to więcej się o nim mówi. Czyżby ludzie zgłupieli także i w stosunku do teatru? Chyba nie; w takim razie pocóżby się nim zajmowali. Przyczyna też tkwi w czem innem: do teatru uczęszcza się mało właśnie dlatego, że za dużo się o nim mówi; że za dużo się odeń żąda. I żąda się rzeczy, leżących poza zakresem jego przeznaczeń, poza istotą „teatru, jako takiego“.

Uczone dysertacje teatrologów, wybredne zachcianki teatromanów, druzgocące zarzuty teatrofobów, podobne są do sekcji anatomicznej, przeprowadzanej na żywym organizmie, który, jeśli jest chory, choruje bodaj czy nie od cięć operacyjnego noża.

Niewątpliwie organizm ten w ostatniem dziesięcioleciu podupadł nieco na siłach. Nie racja jeszcze, by go wzmacniać zapomocą najniestosowniejszych injekcyj: by praktykować z nim sztuczki kabaretowe albo kinowe. Jest to, w osobliwy zaiste sposób pojęta końska kuracja Steinacha. Kuracja, która w państwie Melpomeny nikogo nie odmłodzi, a przysparza tylko doraźnego triumfu dziesiątej muzie, kładące w cudze gniazdo swe jaskółcze jajka.

Nowoczesny teatr zespołowy postanowił widocznie zespolić na scenie nietylko wszystkie elementy sztuki teatralnej, ale także i te, które z tą sztuką nie mają nic wspólnego. Odbija się to szkodliwie na twórczości dramatycznej.

Pisze Karol Irzykowski: ...dziś rzeczy stoją tak, że dla aktora, reżysera, dyrektora teatru wszystko jedno, co się na scenie mówi. Żąda się od autora czegoś w rodzaju libretta operowego. Degraduje się teatr na kino. Reżyser dba głównie o to, czy da się zastosować jakaś sztuczka a la Reinhardt. Przecenianie pracy reżyserskiej i aktorskiej psuje dramat.

Panuje kult bagateli. Kabaret zabija teatr i dramat... kabaret, kino, szkoły rytmiczne, — rozkradają elementy dramatu... Gdy dramat nie sekcjonuje życia, życie sekcjonuje dramat“.

Tak — przecenianie pracy reżyserskiej... To przedewszystkiem. Zapomina się, że zadaniem reżysera jest wydobyć na jaw, co ukryte w aktorze i, przedewszystkiem, w autorze. Dzisiaj reżyser, — jeśli idzie o stosunek jego do zespołu aktorskiego — postępuje jak kapral: ubiera wszystkich w jednakie mundury i każe im poruszać się na komendę. Robi z teatru koszary. Wogóle zaś — że posłużę się znowu cytatem

z Irzykowskiego — panują dzisiaj modne hasła „zbiorowości, unanimizmu i ugotowania się w kotle Reduty na jedną zupę razem z aktorami i reżyserami.

Toby jeszcze nie było najgorsze. Znacznie smutniejszą jest rzeczą, że do tej zupy dorzuca się zaledwie 10 procent autorą, może 15 procent aktorów. 75 procent jej treści stanowi reżyser. Wkrótce powinien powstać teatr bez aktorów, a zwłaszcza bez autora, złożony z samych tylko reżyserów. Teatr taki wydaje mi się ścisłą i nieuniknioną konsekwencją dzisiejszego stanu rzeczy.

Czegóż reżyser dziś nie dokazuje? Tworzy on, jeśli nie sztuki Szekspira czy Moljera, to w każdym razie na kanwie tych starych sztuk, nowego Szekspira i Moljera wedle ostatnich wymagań sceny. Reżyserja przewróciła teatr do góry nogami. Sztuki sceniczne ilustruje się i uświetnia filmami. Usunięto przedział między sceną a publicznością, wprowadzając aktorów na widownię. Hamleta grywa się w strojach z XX wieku. Na tej drodze niema już nic do zrobienia. Pozostaje jeszcze: w teatrze wyświetlać wyłącznie kino, w którem aktorzy zastępują napisy objaśniające; przenieść publiczność z widowni na scenę, a aktorów ze sceny poza obręb budynku teatralnego na ulicę. „Rosmersholm“ Ibsena odegrać w strojach rzymskich. Ale pozatem — czyż dużo otwiera się możliwości? Jeśli są jakieś, to napewno nie tego typu.

Bo wszystkie takie pomysły są mechaniczne. Polegają one na tem, że ów kabaret, kino, szkoły rytmiczne, które, jak się wyraził Irzykowski, rozkradły elementy dramatu, przemyca się z powrotem na scenę, ale w formie niedozwolonej i obcej. Jako szkodliwe nieużytki, jako pasorzyty.

Przebieranie Hamleta we frak jest kawałem nieomal że kabaretowym. Przenośnią sztuczną, naciąganą i niedozwoloną. Reżyser, który takich eksperymentów się dopuszcza, winien napisać drugiego Hamleta, jak p. Roman Jaworski.

Tak samo nie doprowadza do niczego wprowadzanie aktorów na widownię. Poco, w jakim celu? Wątpię, czy zyskałby na wartości obraz, gdyby malarz podsuwał mi go pod nos. Taka sztuczka świadczy tylko o niemocy twórczej producenta teatralnego. Snobom imponuje fizyczny, towarzyski, za pan brat kontakt konsumenta z produktem artystycznym. Co prawda, snob ani z daleka, ani z bliska nie rozumie prawdziwej wartości. Choćby zjadł Jewreinowa razem z jego dramatami, nie będzie mądrzejszy. Pocóż się tedy dawać zjadać?

Film na scenie jest zjawiskiem niemoralnem. Rozprasza uwagę widza na zgoła inny gatunek wrażeń, absorbuje go w niepożądanym kierunku i poprostu służy do zamaskowania niedostatków widowiska scenicznego. Dokonywa się szantaż: teatr obiecuje film pod tym warunkiem, że publiczność wysłucha mniej lub więcej nudnej sztuki, na którą w przeciwnym razie nikt by nie poszedł. Nie są to środki godziwe i szkodzą samemu teatrowi. Kino posiada swoistą kategorję wartości, nowy wymiar możliwości, bardzo ponętnych. Kto te wartości importuje na scenę, odbiera teatrowi i tak niewielką resztę jego magnackiej ongi fortuny i osłabia do dna mocno już ukrócony rząd dusz teatru.

Niedawno zapewniał mnie kierownik literacki jednego z teatrów polskich, że frekwencja w kinach z mniejsza się Mała pociecha. Świadczy to tylko, że kino nie umie wyzyskać swoich świetnych warunków powodzenia artystycznego (i finansowego); świadczy o depresji, chwilowej zapewne, kina, ale nie o uzdrowieniu teatru.

Bo panowie lekarze nie pamiętają, że na początku było Słowo — to znaczy autor. I Słowo stało się ciałem, czyli teatrem, nie przestając być Słowem. Kto je chce z Ciała wygonić, jest mordercą; bo bez Słowa teatr stanie się trupem.

A Słowo tymczasem wcieli się w kino. Już to nawet powoli robi.



HENRYK ZBIERZCHOWSKI.

Kwiaty morza...

Statek pasażerski, kursujący wzdłuż brzegów basenu Arcachońskiego, wyrzucił na molo małej osady Faire garstkę podróżnych, a następnie ściągnąwszy liny, popędził dalej wzdłuż szarych brzegów, znacząc swą drogę srebrzystą, szumiącą wstęgą na wodzie...

Podróżni, zbici zrazu w gromadkę na chwiejącej się, zmurszałej barce, zastępującej molo, poczęli się rozpraszać po brzegach osady. Byli to sami tubylcy, rybacy wracający z połowu ostryg, drwale i myśliwi, polujący przez cały dzień na ptaszki wśród piaszczystych wysp basenu.

Po chwili pozostały na molo tylko trzy osoby, państwo Sinniccy i Barski z powodu pochmurnego nieba, jedyni w tym dniu goście z Arcachon, przybyli celem zobaczenia Oceanu.

Pani Iza, oparta o balustradę mostu, patrzyła za oddalającym się statkiem. Rozmarzenie malowało się na bladej jej twarzyczce; jasne, fiołkowe, jakby wypłakane źrenice goniły po srebrnej smudze, jaką zosławił okręt na powierzchni wody; w kącikach ust rozchylonych czaił się żałosny grymas pokrzywdzonego dziecka.

Wiatr morski spływał z szelestem po skrzydłach zielonego szalu, którym była owinięta, rozrzucał kosmyki płowych włosów po nieskazitelnie białem, alabastrowem czole, owijał suknię wzdłuż nóg jej w rozkoszne fałdy, zimnymi pocałunkami okrywał drobne jej stopy.

Mężczyźni stali w milczeniu obok, paląc papierosy, jak gdyby nie śmieli przerywać swej towarzyszce przelotnej chwili marzeń.

Wreszcie Sinnicki, spojrzawszy z niepokojem na niebo, po którem przesuwały się sine zwały chmur, zbliżył się do żony i dotknął lekko jej ramienia:

— Chodźmy Iruś! za chwilę może będzie deszcz...

Odwróciła się i przecierając oczy, niby zbudzona rozkosznego snu, szepnęła cicho:

— A... prawda... chodźmy.

Po małym drewnianym mostku dostali się z molo na brzeg. Wskroś ciemno-zielonej ściany lasu sosnowego prześwietlały tu i tam białe domki. Sine pióropusze dymów unosiły się nad szczytami wyniosłych drzew. Na pokrzywionych, zardzewiałych szynach, prowadzących w głąb lasu, nudził się stary, rozklekotany wóz tramwajowy nastarszego systemu. z dachem pokrytym dziurawą blachą.

Barski podbiegł pierwszy i skoczywszy na jego skrzypiące schodki, zapraszał:

— Proszę wsiadać! oto przecudna i wielce poetyczna kolej, która powiezie nas za pół franka w objęcia Oceanu...

Podał rękę pani Irze, która lekko wskoczyła do wnętrza i uradowana poczęła klaskać w ręce jak małe dziecko.

— Ślicznie! bajecznie! dziecinna koiejka do krajów marzenia. A gdzie nasz rumak?

Barski uśmiechnął się do niej przyjaźnie.

— Cierpliwości, pani Iro!... Wszystko tu jest prymitywne i właśnie dlatego tak pełne uroku. — Przywołam tu zaraz naszego Charona...

Tu złożył dłoń w trąbkę i począł hukać w głąb lasu. Las odpowiedział mu wnet przeciągłem echem... Młody jego, silny, męski głos, niósł się echami w głąb boru, rozbijał się o pnie drzew, strząsał rosę z kwiatów leśnych, dzwonił jak dzwon...

Lecz w tej samej chwili, w oddali, niby z głębi ziemi, odpowiedział temu wołaniu groźny, przytłumiony huk, jak gdyby jakieś głazy olbrzymie toczyły się ze skalistych szczytów w otchłanie. . Zdawało się, że od huku tego drży po wierzchnia ziemi; nawet wierzchołki wyniosłych sosen poczęły się trząść pod powiewem niewidzialnego wiatru. A potem ginęło wszystko w przeciągłym, jednostajnym szumie.

Pani Ira zbladła; w oczach zapaliły się płomyki lęku. Wątłe łodygi rąk białych i przejrzystych skrzyżowała na piersi. Ze ściśniętych warg wyrwał się szept:

— Co to? co to?

Barski wytężył słuch. Nozdrza zaczęły mu drżeć nerwowo. W oczach zabłysło coś drapieżnego Na twarzy wykwitł wyraz rozpętania i junactwa. Pięknym był w tej chwili, jak młody Bóg, więc zalęknione oczy pani Iry spoczęły na nim długo z ufnością. Uchwycił ten zwrok, zapłonął rumieńcem, odpowiedział mu pokornym, pełnym oddania uśmiechem.

— Niech się pani nie lęka... to wiatr morski przyniósł nam echo potężnej pieśni Oceanu...

I przez chwilę słuchali razem z zapartym oddechem dalekiego szumu i grania wielkich wód... Sinnicki zdawał się nie brać żadnego udziału w tem co się działo wokół niego. Cichy, apatyczny, pogrążony w myślach, palił nieustannie, jak gdyby szarą zasłoną dymu tytoniowego ograniczyć się chciał od rzeczywistego świata. Nie był piękny...

Była to jedna z tych twarzy, na których żmuda życia wypisuje wcześnie swoje bolesne stygmaty. Pociągały tylko oczy, duże jasne oczy, w których malowała się bezgraniczna dobroć i prostota...

Tymczasem na ścieżce ukazał się dwunastoletni wyrostek, z rozmierzwioną, rudą czupryną... Wlókł on za sobą starego, niedołężnego konia. Olbrzymie zwierzę o grubych nogach i szerokiej piersi. Kiedyś musiał to być tytan koński, dziś szedł ze spuszczoną głową, machinalnie ustawił się przed wagonem i czekał. Rudy chłopiec, uśmiechając się głupkowato, założył postronki, wydał przeraźliwy okrzyk i trzasnął z bata; wózek drgnął, zatrzeszczał, a potem chwiejąc się pociesznie na wszystkie strony, potoczył się po wykrzywionych szynach...

Wkrotce wjechano w las szpilkowy. Powietrze przesycone było słodkim zapachem żywicy, wilgotnej ziemi i kwiatu macierzanki. Wagon pnąc się piaszczystą ścieżyną pod górę, toczył się wolno wyrwą leśną, ocierając się prawie o rude pnie drzew, które zamykały się nad nim aksamitnym baldachimem wierzchołków. Po obu stronach wagonu zbita, gęsta kolumna pni uciekała w tył, odsłaniając od czasu do czasu widok na małe, ciche polany, porosłe trawą i paprociami. To znowu wykwitało z gąszczy zardzewiałe zwierciadło leśnej bajury, pełne zwiędłych, gnijących liści...

W pewnym miejscu tor cały zarosły był trawą. Bladofioletowe i błękitne czarki dzwonków leśnych pięły się po stopniach wagonu i zaglądały do środka, niby rozszerzone ciekawością oczy dziecinne.

Pani Ira nachyliła się i białą dłonią urwała w biegu kilka takich pachnących łodyżek. Z tkliwością słodka przycisnęła je do ust, szepcząc:

— Moje wy biedne kwiatuszki leśne!

A one jak gdyby rozczulone tym dowodem łaski, rozpłakały się srebrną rosą... Jedna taka kryształowa, czysta łza, zawisła na rozchylonych wargach pani Irki Twarz jej rozmarzona, miała w tej chwili wyraz tego najwyższego piękna i słodyczy, jaką promieniują kobiety Leonarda da Vinci.

Dwaj mężczyźni, siedzący naprzeciw, mąż i przyjaciel, patrzyli na nią, jak na zjawisko. Choć głowę miała spuszczoną, czuła to spojrzenie. I rosła w niej cicha duma i próżność. Niedostrzegalny uśmiech prześwietlił na chwilę jej rysy. I pod wpływem tego uśmiechu stała się jeszcze piękniejszą. Cera jej delikatna miała w sobie coś z płatka róży herbacianej, prześwietlonej promieniem słonecznym. Poza zasłoną długich rzęs, czaiły się gwiazdy fjołkowych oczu, dwie krynice najczystsze, z niebem zatopionem na dnie. W pewnej chwili podniosla głowę i rzekła:

— Jak to dobrze, że jesteśmy tylko we troje, że nikt obcy nie psuje nam nastroju...

Sinnicki drgnął, jakby zbudzony ze snu. Odczuwał spojrzenie rozmiłowanych źrenic od twarzy żony i otoczył się znów kłębami dymu. Serce jego zaczęły kąsać złe, rude psy... Myśli: „we troje... ej ty Irko moja... a jednak, czy nie byłoby jeszcze piękniej, gdybyśmy byli sami... Drobne twe ręce wziąłbym wówczas w swe dłonie, przytulił twarz do twojej twarzy, szeptał do ucha dobre, słodkie słowa miłości... I zasłuchalibyśmy się, jak dwoje dzieci, w wieczorną modlitwę lasu...“

Las skończył się... wagon począł się teraz piąć powoli na szczyt piaszczystej wydmy. Z cichym sykiem przesypywał się srebrny piasek przez koła Koń szedł noga za nogą, dysząc ciężko. Oceanu nie było jeszcze widać, ale musiał już być blisko. Potężny huk wstrząsał raz po raz powietrzem. Jeszcze kilka szarpnięć i wagon ugrzązł w piasku, podróżni zniecierpliwieni wyskoczyli prędko z jego wnętrza. Sucha żerdź, zatknięta na szczycie wydmy piaszczystej, chwiała się na wietrze, wskazując kres drogi. Ku temu punktowi zaczęła biegnąć pani Ira; mężczyźni podążyli za nią. Po kilku minutach osiągnięto szczyt. I oto oczom ich otworzyło się nagle widowisko cudowne, niezapomniane.

U stóp ich szalał wzburzony i wściekły w tym dniu Ocean Atlantycki. Jak daleko wzrok sięgał, rozciągała się wzdłuż zachodnich brzegów Francji piaszczysta jego i pusta plaża. Potworne masy sinej, tłustej, jakby z oliwą zmięszanej wody drzemały leniwo i przelewały się sennie w oddali, tam, gdzie powierzchnia Oceanu dotykała nieba... I gdyby nie fosforyczne migotanie fal, możnaby myśleć, że dalekie te wody są całkiem nieruchome.

Od tego dalekiego tła odrywały się jednak raz po raz, to tu, to tam, potężne ciemne góry wodne. Wzbijały się ku niebu wyrzucone jakąś niewyłumaczoną siłą i niby piętrowe wieże płynęły zwolna z głuchym szumem ku brzegom. Lecz gdy już były blisko brzegów, stawało się z niemi coś dziwnego; groźne te i zwarte wieże wodne, jakby nie mogące utrzymać ciężaru swej masy, rozpękały się nagle od środka z potężnym hukiem gromu i po własnych swych stromych ścianach rozpływały się na wszystkie strony. I tylko biała chmura pyłu wodnego w powietrzu z żółtą, sycząca piana na powierzchni wody, wskazywały miejsca, gdzie ginęły te kolosy Oceanu...

I szły tak bezustannym korowodem jedne za drugiemi, coraz groźniejsze i wyższe, ciemno szafirowe w swych głębiach a seledynowe na rąbkach, szły niby na podbój brzegu, lecz nim dotknęły mokrą stopą lądu, ginęły bez śladu. A po każdej takiej śmierci fali, płytkie syczące języki wodne wbiegały daleko na piaszczystą plażę, zataczały przedziwne kręgi i elipsy, i uciekały czemprędzej, wypluwając za każdym razem na mokry piasek nieprzeliczone mnóstwo traw, muszli i zwierzątek morskich...

Grozę i piękno widoku podnosiło to jeszcze, że plaża oceanowa była zupełnie pusta i niezamieszkała. Zmaganiom się wielkich wód z brzegiem przypatrywały się od wieków jedynie obłoki na niebie i las nadbrzeżny, zasypywany piachem i potokami przez morze. Jedynym śladem człowieka w tej pustce bezbrzeżnej była stara barka rybacka, przewrócona dnem do góry i do połowy zaryta w piasek...

Trzy czarne sylwetki ludzkie tkwiły długo na szczycie wydmy piasczystej, odrzynając się ostro od szarego tla nieba.

Nikt nie przemówił słowa Wrażenie było zbyt potężne i zbyt przygniatające swą zgrozą.

Po chwili zaczęto schodzić na doł, ku brzegom morza. Pani Ira, zbierając muszle, oddaliła się od mężczyzn. W mokrym piasku świeciła tajemnicza perłowa macica małych misternych muszelek. Pociągnięta tym blaskiem szła wciąż dalej i dalej. Na pustym szarym brzegu, postać jej drobna wyglądała jak czarna, ruchliwa plamka. Aż wreszcie zniknęła zupełnie, zlewając się z szarą barwą tła...

Sinnicki usiadł na dnie wywróconej łodzi, spuścił głowę na piersi i wsłuchany w granie oceanu popadł w swoją zwykłą, ciężką zadumę. .

Barski stał na brzegu i patrzył orlim, przenikliwym wzrokiem w głąb morza...

. Jak gdyby wyczarowany tem spojrzeniem, wyłonił się wkrótce daleko na widnokręgu żagiel, a potem ciemna sylwetka okrętu. Musiał być niesłychanie daleko od brzegu. Jak mała dziecinna zabawka posuwał się niedostrzegalnym ruchem po jasnej linji horyzontu. Gdzie płynął; Kogo wiózł? Jakie nadzieje i jakie rozpacze duszy ludzkiej płyną tym stateczkiem po niezmierzonej wód głębinie? A może to jakiś Holender tuła się po wszystkich Oceanach ze swojem bólem i swoją tęsknotą?

Statek począł zapadać za linję horyzontu, a potem zniknął...

Ocean znów pusty...

Niezmierzone głębie wód przewalają się w dali z głuchem warczeniem... A nad sinemi falami, raz po raz, niby srebrne błyskawice, snują się biało skrzydłe mewy, całują rąbkami skrzydeł wodę, zataczają półkola, tańczą w misternych pląsach. Myśl Barskiego przylgnęła do skrzydeł jednej takiej, srebrno piórej mieszkanki oceanu... Unosi się z nią nad wodami, płynie śmigłym lotem w dal, zawisa nad przeraźliwymi lejami wodnymi, wypatruje dna, przechyla się za ostrą linję widnokręgu, jak gdyby chciała dojrzeć jakiś baśniany świat po tamtej stronie, ku któremu popłynął tajemniczy okręt...

Hej! Myśl ludzka! jakżeś lekka i lotna .. zawieszona między niebem a oceanem, tańczysz na skrzydłach białej mewy... Duma rozsadza piersi Barskiego... młode, silne ramiona prężą się same do jakichś prac potężnych, do jakichś uścisków szaleńczych ..

Wiatr morski rozwiewa mu pukle włosów na białem czole, nozdrza drgają nerwowo, w oczach czają się błyskawice... Zatopiony w kręgi szalonych porywów, nie zważa, jak syczące języki fal podbiegają chytrze do miejsca, na którem stoi, jak liżą go po stopach, jak wybiegają już wygiętym, drżacym łukiem poza niego. Sinnicki obserwuje go tępym wzrokiem. Widzi to wewnętrzne piękno, jakie rozpromienia rysy przyjaciela, czuje poryw siły, bijący z jego orlich źrenic.

Znowu myśli, jak złe psy, opadają serce i poczynają kąsać.

— Taki młody, taki piękny, taki zdolny. Świat cały stoi dlań otworem. Czyż jest kobieta, któraby się mu mogła oprzeć? A po świecie wałęsa się tyle stęsknionych miłości księżniczek Neapolitańskich. I dlaczego ten człowiek, zamiast stworzyć sobie własne, wyłączne szczęście, grzeje się przy cudzem? Dlaczego, jak złodziej, przyszedł do mojego domu, dlaczego przyćmił mnie, usunął w kąt, zgasił? A potem zabrał mi najwyższe dobro, jakie posiadałem, z takim spokojem, z taką zimną krwią, jakgdyby to było rzeczą zupełnie słuszną?

Grzmot rozpękanej fali zagłuszył na chwilę granie myśli, złamał jej linję. . a potem z chichotem złośliwym małych falek, całujących brzegi, rozpoczął się snuć odnowa z szaleńczym uporem:

— Irka! czem może być dla niego moja żona? Taka wątła, taka nerwowa, wciąż chora, wymagająca ojcowskiej opieki i pielęgnowania. Myślałem, że stworzę sobie cichy kąt, zdala od gwaru życia, opromieniony słońcem cichej, głębokiej miłości. Czyż nie byłem przez tych kilka lat najlepszym mężem? Czyż nie spełniałam wszystkich jej kaprysów? Czyż raz choć podniosłem na nią głos? Czyż nie stworzyłem jej ostoji pewnej i spokojnej aż po kraniec życia? I tak odrazu, od jednego spojrzenia, obcy przybłęda, któremu

otworzyłem drzwi mego domu, niweczy marzenia całego mego życia! Od dwóch lat patrzę na to co się dzieje i nie mam siły cośkolwiek postanowić. Ten człowiek stał się potrzebą naszego życia. Irka we wszystkiem odnosi się do jego zdania. On decyduje o kolorze sukni, o fasonie kapelusza. To, co się jemu podoba, jest piękne, to, co on zgani, szpetne. Zawsze i wszędzie on!! Nawet ja uległem już pewnej suggestji, nawet ja stałem się jego niewolnikiem. Gdy kiedy wieczorem nie może przyjść do nas, czy nie zdaje mi się pustym dom, czyż nie nudzę się? Przebóg!! Tak dłużej żyć niepodobna!

To trzeba przełamać, zniszczyć, przezwyciężyć, póki jeszcze czas...

Spojrzał pzzed siebie. Barski stał wciąż na brzegu, bez ruchu jakby zakamieniały w jednej pozie... Olbrzymie ściany wodne szły wprost na niego. Na dalekich horyzontach Oceanu poczęły się tułać pierwsze smugi zmierzchu... Jakiś cień groźny, olbrzymi, kładł się na wodzie. Skrzydła rozpostarł od jednego krańcu oceanu do drugiego, zbliżał się, zacieśniał swój kr g, dotykał już kończynami brzegów.

Zimny dreszcz wstrząsnął ciałem Sinnickiego. Miał wrażenie, że obejmują go jakieś zimne, śliskie, galaretowe ręce...

— Polip — szepnął i przeraził się brzmienia tego słowa. Myśli zawrotnym tańcem poczęły się układać w jakieś postanowienie niejasne, w jakiś zamysł piekielny. Przed oczyma zakwitły żółte, jadowite kwiaty. Fale oceanu z cichym chichotem biegły do jego stóp i wyszeptawszy jakieś tajemnicze słowo, uciekały niby w panicznym strachu:

— Zabij! Zabij!!

Obejrzał się... plaża była zupełnie pusta... Wystarczy podejść z cicha z tyłu, palce zacisnąć na gardle, pchnąć w wodę.

— Nie wyda jęku, połkną go zimne fale, nie odda ciała Ocean... I nareszcie zostanie sam, nareszcie wyzwoli się od zmory, co ssie mu duszę! A Irka? Co się z nią stanie? Co odpowie jej, gdy zwróci na niego swoje fjołkowe czyste oczy dziecka i spyta cicho: Gdzie jest Barski? coś z nim zrobił?

Zimny dreszcz zgrozy, palce kurczowo wbił w dno łodzi; wtulił się w siebie, zęby zacisnął, oczy przymknął. Huragan myśli krótkich, jak oka mgnienie, przeleciał przez głowę i rozpękł się nagle z hukiem. Głowa opadła znów bezsilnie na piersi. Na czole zalśniły krople potu. Cały świat przed oczyma począł się zlewać w jakąś jednostajną, szarą, nudną barwę.

W tej chwili piasek zaskrzypiał koło niego. To Barski zbliżył się wolnym krokiem, usiadł obok niego na wywróconej łodzi zapalił papierosa. Sinnicki podniósł głowę, wyblakłe, zgasłe źrenice wbił w jego twarz i rzekł cicho:

— Wiesz... przed chwilą chciałem cię zabić. Stałeś tak blisko brzegu... wystarczał jeden ruch... Życie swoje zawdzięczasz Irce!

Był już zupełnie spokojny. Słowa jego padały głucho i powoli w próżnię, niby palące stygmaty którymi piętnował ohydę życia.

Barski wypuścił palący się papieros z ust, zerwał się z miejsca, ręce wyciągnął, jak gdyby chciał obronić się przed czemś strasznem... A potem skamieniał w miejscu i stał tak chwilę blady, bez słowa, z głową spuszczoną, jak winowajca złapany na gorącym uczynku. Ze ściśniętych warg wyrwało się wreszcie pytanie:

— Ty wiesz?

— Wiem! — szepnął Sinnicki i zamilkł.

Przez długą chwilę słychać było tylko szum Oceanu i dalekie jęki wichru... A ci dwaj ludzie stali naprzeciw siebie bez ruchu, bez słowa, przeżywając całe tragedje istnienia.

Barski przerwał pierwszy ciszę:

— Jestem do twojej dyspozycji! Uczyń ze mną co zechcesz... Powiedz słowo, a jeszcze dziś wieczór odjadę. I nigdy mię już nie ujrzysz... Ona nie domyśla się niczego. Odjadę bez pożegnania.

Radość zalała serce Sinnickiego.

Tak od jednego zamachu może się pozbyć wroga, odzyskać spokój, oczyścić dom... Straszne walki przechodził w tej chwili. Twarz wykrzywiła się od wysiłku myśli. Zmagało się w nim coś; to jedno uczucie, to drugie brało górę. Czuł, że całe swe życie stawia na kartę.

Wreszcie po długiej chwili milczenia, powstał. Twarz jego była martwa i szara. W oczach zgasło wszelkie światło życia. Szepnął głucho:

— Nie! Zostań.. zostań!... Dla niej to wszystko... dla Irki!!

W tej chwili zbliżyła się pani Irka. Włosy miała rozrzucone wokół ślicznej główki. Na policzkach zmęczenie wymalowało dwa nikłe rumieńce... Z oczu jej fjołkowych tryskała radość...

Potrząsając kapeluszem, pełnym małych, błyszczących muszelek, wołała już z daleka:

— Kwiaty morza! kwiaty morza!

HENRYK BALK.

Słowo o tłumaczu, krytyku i reżyserze.

Przyjaciel mój, poeta Iks przetłumaczył wybór płomiennych poezyj Apolinairea, zmarłego przed kilku laty wodza futurystów francuskich, choć z pochodzenia Polaka. (Nazywał się naprawdy Wilhelm Kostrowicki).

Przestudjowałem rękopis, a zapytany po tygodniu przez Iksa o zdanie odpowiedziałem:

— Piękne. Lecz to nie Apollinaire, jeno ciekawa zresztą i pełna twórczego rozmachu fantazja twoja na temat wierszy Apollinaire'a.

— Dziękuję Ci — i Iks tak się ucieszył, że gorąco dłoń mą uścisnął. — Oto właśnie chodziło. Chciałem istotnie dać siebie.

— Wszak to przekład — zaoponowałem.

— Tak, bo przekład można określić, paraliżując znaną definicję Zoli — jako tekst oryginalny, przepuszczony przez temperament tłumacza.

*

Stanowisko Iksa, bronione gorąco przez liczne zastępy teoretycznych wyznawców i czynnych reali-

zatorów, przeprowadzane nie tylko na polu tłumaczenia, lecz również w krytyce literackiej i w pojmowaniu istoty teatru — nasunęło mi szereg poważnych refleksyj i skłoniło do napisania tego fejletonu.

*

Czem powinien być dobry przekład? Czy istotnie tem, co w muzyce nieokiełzana żadnem wędzidłem, rozhukana w niekrępowanym biegu fantazja na dany temat?

Słyszę, jak ktoś z was, czytelnicy, szybko odpowiada:

— A czy taka fantazja nie jest czasem porywająco piękna? Przypomnij sobie choćby wiotkie, koronkowe, perliste warjacje Szopena na temat Mozarta lub dostojne bolesną powagą — Bussoniego na temat Bacha. Ludzkość otrzymała przecież tą drogą arcydzieła prawdziwe... A w zakresie literatury gdzież wierność w boskim „Księciu niezłomnym“?... czy „Cyd“ Wyspiańskiego nie jest niezwykłem dziełem sztuki, choć fałszuje najzuchwalej starego Corneille'a?

— Masz słuszność kochany czytelniku, a jednak, nie masz słuszności... Wolno jednostkom nieprzeciętnym poczynać sobie swobodnie z cudzym tekstem artystycznym, lecz to, co z tej swobody wyniknie, może rozbłysnąć bezcennym, świetlistym brylantem sztuki, ale nie będzie — przekładem...

Doskonale sformułował zasady dobrego tłumaczenia angielski pisarz Tytler, żyjący w w. 18-ym. Po pierwsze przekład powinien dobrze i całkowicie oddawać treść oryginału; po wtóre — powinien być utrzymany w tym samym, co on, stylu; po trzecie, powinien mieć swobodę kompozycji oryginalnej.

Powtarzam:... swobodę kompozycji oryginalnej; ani o kroplę mniej lub więcej.

Nie można było lepiej uchwycić istotnych cech prawdziwego przekładu. Przekład nie jest bowiem, jak twierdził Iks — oryginałem, przepuszczonym przez temperament tłumacza, jeno... oryginałem przepuszczonym przez *pokorę* tłumacza...

Pokora — w tem leży sedno rzeczy. Tłumacz musi być pozbawiony pychy i żrącej miłości własnej. Musi w nim płonąć coś z wzniosłej, średniowiecznej apersonalności. Ugiąć się przed cudzą indywidualnością w cichym hołdzie i bezinteresownym szacunku, ująć delikatnie i uważnie obcą twórczość w ręce niby czarę niebiańskiego nektaru i nic z szlachetnego napoju nie roniąc przelać go w formę innego, własnego języka, innej duszy zbiorowej — oto piękny ideał tłumacza.

A im tłumacz sam jest większym bogaczem ducha, tem owa pokora jest cenniejsza... Pokornym umiał być Mickiewicz, gdy przekładał Byrona, nie umiał nim być Słowacki, gdy parafrazował Iljadę...

Nie łatwo zostać wielkim tłumaczem: trzeba posiadać kulturę serca, aby zbyć się uroszczeń pychy, i kulturę umysłu, aby mimo najlepszych chęci nie zabłądzić w tej olbrzymiej krainie, jaką jest obca osobowość artystyczna...

A jeszcze dla uniknięcia nieporozumień: najlepszy przekład nie jest nigdy równaniem matematycznem, filologiczną dosłownością, miast elementów identycznych daje przekład psychiczne i stylistyczne równoważniki.

*

To samo, co powiedziałem o tłumaczu, obowiązuje żelaznym imperatywem również krytyka literackiego, a ostrze kieruje stanowczo przeciw t. zw. krytyce impresjonistycznej. Krytyka „impresjonistyczna“ nie jest bowiem bynajmniej związana tylko z prądem literackim, który nazwę tę nosił: istniała przed impresjonizmem, istnieje po jego śmierci. To termin w dzisiejszem odczuciu nie historyczny, lecz charakteryzujący.

I odrazu powiedzmy; w określeniu „krytyka impresjonistyczna“ tkwi na pierwszy, baczny rzut oka contradictio in adiecto; jak przekład „swobodny“ nie jest już przekładem, tak krytyka impresjonistyczna nie jest już krytyką... Umiejętnie stosowana, może w ręku artysty stworzyć nowe dzieło sztuki, przewyższające nawet wartością punkt wyjścia — i tak ją pojmował najkonsekwentniej Oskar Wilde, a zrealizował najświetniej Walter Pater w niezrównanych „Portretach“.

Nowe dzieło sztuki to jednak rzecz niewątpliwa wartościowa, lecz wybiegająca daleko poza graniczne zarysy i istotne cele krytyki. Krytyk to człowiek, który patrząc — widzi; widzi jednak to, co istnieje naprawdę, a nie fantastyczne majaki własnej duszy. Widzieć — widzieć wszystkie, najczulsze ćwierć-tony fantazji i uczucia, najsubtelniejsze drgnięcia indywidualności artystycznej — czy to za mało?

Na wniknięciu w prawdziwe intencje artysty polega wielkie zadanie krytyka; a to, co się chełpliwie postuluje jako „tworzenie“ krytyka jest z punktu widzenia czystej krytyki parafrazując Norwida — jeno „po-tworzeniem“.

Krytyka wymaga specjalnego uzdolnienia i ogromnej kultury; można być znakomitym artystą, a lichym krytykiem — można być wonnym kwiatem, a nie umieć zrobić analizy zapachu kwietniego...

...A wreszcie o reżyserze.

Wyrasta on w teatrze nowoczesnym do jakiejś niesamowitej, druzgocącej potęgi — zwłaszcza w pojęciu Aleksandra Tairowa. Jeśli Gordon Craig, twórca nowej ery w teatrze angielskim, zajmuje stanowisko bezwzględnie słuszne, że reżyserowi nie wolno gwałcić tekstu literackiego, nie wolno z Szekspira robić Shawa, a z Shawa Szekspira — Tairow uważa dzieło sztuki dramatycznej tylko za materjał dla czegoś zupełnie nowego, innego, co stworzy samodzielną pracę twórczą niepodzielny pan desek scenicznych, reżyser.

Nie przeczę, że można dojść tą drogą do rezultatów bardzo ciekawych, zwłaszcza jeśli reżyserem jest taki Tairow. Ujmowanie przez niego obcej twórczości w własną, indywidualną koncepcją spektaklu

dać może widzowi sporo niezwykłych wrażeń estetycznych.

Nie zapomnajmy atoli, że walka Tairowa i jego satelitów o autonomję teatru, ogłaszana rozgłośnemi fanfarami teatralizacja teatru — jest swobodą reżysera, ale niewolą — tekstu dramatycznego. Byłoby rzeczą potworną, gdybyśmy na scenie otrzymywali zawsze zamiast Wyspiańskiego — reżysera, zamiast Szekspira — reżysera, zamiast Słowackiego, reżysera.

I tutaj więc nasuwa się z nieubłaganą koniecznością postulat kornej uległości wobec istotnej zawartości dzieła. Wydobyć w teatrze z Sofoklesa kwintesencję Sofoklesa — oto cel idealny reżysera, a nie spreparować z Sofoklasa Przybyszewskiego, Witkiewicza czy siebie samego...

Tłumaczu, krytyku i reżyserze — twoja swoboda jest niewolą, a twoja niewola — swobodą...